

Методичні рекомендації щодо організації та викладання  
фізичної культури в 2023-2024 навчальному році  
освітня галузь «Фізична культура»

**Юрій Черпак,**  
*доцент кафедри дошкільної та початкової освіти  
ІПО Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат педагогічних наук*

Міністерство освіти і науки України інформує щодо особливостей організації нового навчального року в умовах правового режиму воєнного стану. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 28 липня 2023 року № 782 «Про початок навчального року під час воєнного стану в Україні» в закладах загальної середньої освіти 2023/2024 навчальний рік триватиме з 1 вересня 2023 року до 28 червня 2024 року.

Для комфортного та безстресового початку навчального року МОН України підготувало низку рекомендацій. Вони покликані допомогти правильно і легко організувати освітній процес у закладах різних ланок: дошкільна, середня, позашкільна освіта.  
<https://mon.gov.ua/ua/rekomendaciyi-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-shodo-orga-nizaciyi-osvitnogo-procesu>

У 2023/2024 навчальному році згідно листа МОН України від 16.08.2023 року № 1/12186-23 освітній процес у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), відповідно до рішень обласних, Київської міської військових адміністрацій та засновників закладів освіти, може бути організовано **за очною, дистанційною або змішаною формами навчання**. Структура і тривалість навчального тижня, навчального дня, занять, відпочинку між ними, форми організації освітнього процесу визначаються педагогічною радою закладу освіти в межах часу, передбаченого освітньою програмою, відповідно до обсягу навчального навантаження, встановленого навчальним планом, та з урахуванням вікових особливостей, фізичного, психічного та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, особливостей регіону тощо.

Організація освітнього процесу в змішаному режимі можлива для різного виду занять, наприклад, практичні, лабораторні заняття проводяться в очному режимі, лекційні – у дистанційному. При цьому освітній процес у початковій школі бажано здійснювати в очній формі, враховуючи необхідність соціалізації дітей.

Форма організації освітнього процесу може змінюватися впродовж навчального року залежно від безпекової ситуації в кожному населеному пункті.

При організації очної форми або змішаному режимі слід забезпечити безумовне переривання освітнього процесу, що здійснюється в будівлі,

приміщенні закладу освіти, у разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших сигналів оповіщення. Учасники освітнього процесу повинні організовано прослідкувати до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування тривоги, за можливості продовжуючи освітній процес в укритті, а після відбою тривоги – повернутися до приміщення закладу освіти, організувавши освітній процес із урахуванням необхідного коригування.  
<file:///C:/Users/40-02/Downloads/64df3052606ff337815847-6.pdf>.

Реалізація мети освіти відповідно до розпорядження Кабінету міністрів України від 07.04.2023 року № 301-р «Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти» ґрунтується на ціннісних орієнтирах: визнання унікальності й талановитості кожної особистості, заборона будь-яких форм дискримінації; розвиток вільної особистості через підтримку самостійності, підприємливості й ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі; формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дитини; забезпечення добробуту й безпеки завдяки створенню атмосфери довіри, взаємоповаги і взаємодопомоги у шкільному освітньому середовищі.  
<https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhhvalennia-kontseptsii-bezpeky-zakladiv-osvity-i-070423-301>

У закладах освіти щоденно о 9 годині 00 хвилин має проводитись загальнонаціональна хвилина мовчання за співвітчизниками, загиблими внаслідок збройної агресії російської федерації проти України (стаття 2 Указу Президента України №143 від 16 березня 2022 року «Про загальнонаціональну хвилину мовчання за загиблими внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України», лист МОН України від 16.03.2022 №1/3472-22). Освітній процес організовується в безпечному освітньому середовищі.

Метою освітньої галузі фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення його функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Реалізація мети початкової освіти ґрунтується на ціннісних орієнтирах, а Державний стандарт початкової освіти (2018) передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегрований основі з акцентом на ігрові методи в першому циклі (1-2 класи) та інтегровано-предметній основі в другому циклі (3-4 класи). Учні 1-4 класів на уроках набувають ключові компетентності [10].

Професійна місія вчителя фізичної культури лежить у площині його готовності до конструктивних, продуктивних змін в освітньому процесі та компетентність у нормативно-правовому забезпеченні проведення уроків, гуртків, факультативів тощо.

Фізичний розвиток і фізичне виховання є передумовою для якісних змін особистості, тому в процесі виховання важливо дотримуватись розвивального, особистісного, практико-орієнтованого навчання.

Враховуючи вплив на учнів/учениць умов воєнного стану, рекомендовано на початку навчального року збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи.

В період адаптації оцінювання учнів не здійснюється. Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-11 класи є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти – є **урок**. Він має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: безпечних, санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Під час уроку фізичної культури в спортивній залі (майданчику) повинні перебувати учні одного класу. Планування уроків з фізичної культури для двох і більше класів одночасно, є порушенням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205). За освітньої необхідності планування в розкладі уроків фізичної культури (двох і більше класів) одночасно в одній спортивній залі/майданчику можливе, але за умови дотримання вимог безпеки здобувачів освіти та перебування учнів/учениць однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація, способи дії на якому рівні мають бути опановані. Основний зміст кожного уроку може бути засвоєний на трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

#### ***На уроці фізичної культури реалізуються:***

□ ***загально педагогічні принципи навчання:*** науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання.

□ ***специфічні принципи фізичного виховання:*** принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання. При плануванні

уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного та діяльнісного підходів.

### **Вимоги до уроку:**

1. Урок передбачає не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.
2. Певна частина знань, умінь учні отримують в процесі самостійного пошуку, де вони вирішують пошукові задачі й опанування способів діяльності.
3. Виклад навчального матеріалу орієнтовано на варіативність.

Навчальні програми з фізичної культури побудовані за модульною системою:

- інваріантна (обов'язкова) (теоретико - методичні знання, загальна фізична підготовка);
- варіативна складова яка складається з модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» заклад загальної середньої освіти (ЗЗСО) формує самостійно з варіативних модулів. Заняття з фізичної культури проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію.

У 2023/2024 навчальному році освітній процес у ЗЗСО забезпечує низка освітніх державних законодавчих документів, актів, навчальних програм:

- **Постанова Кабінету міністрів України** від 21 лютого 2018 р. № 688 «Державний стандарт початкової освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
- **Постанова Кабінету міністрів України** від 30 вересня 2020 року № 898 «Державний стандарт базової середньої освіти» <https://cutt.ly/IWIFZFN>
- **Наказ МОЗ і МОН України** від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>
- **Інструкція про розподіл учнів** на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>
- **Наказ МОН України** від 1.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>.
- **Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти** (затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України, 10 листопада 2020 р., за № 1111/35394) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

- **Типова освітня програма оновлена** (фізична культура НУШ) для закл. загальної середньої освіти: 1-2 класи. Наказ МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Автор: Шиян Р. М. (с. 61-66). <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>
- **Типова освітня програма оновлена** (фізична культура НУШ) для закл. загальної середньої освіти: 3-4 клас. Наказ МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Автори: Савченко О. Я. (с. 101-107) <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf>
- **Навчально-методичний посібник Нова українська школа:** методика навчання фізичної культури в 1-4 класах закладів загальної середньої освіти. Автори: А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. – 160 с.
- **Модельна навчальна програма** (оновлена) за програмою НУШ. «Фізична культура. 5-6 класи». 2022 рік. Для закладів загальної середньої освіти. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 № 752. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/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>
- **6-9 класи – Навчальні програми**, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804 «Про оновлені навчальні програми для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» (зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698). **Навчальні програми, яким надано гриф** «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698 «Про надання грифа оновленим навчальним програмам». <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
- **10-11 класи – Навчальні програми (Рівень стандарту)**, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 № 1407 «Про надання грифу МОН навчальним програмам для учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698). **Навчальні програми, яким надано гриф** «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698 «Про надання грифа оновленим навчальним програмам». <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
- **10-11 класи – Навчальні програми (Профільний рівень)**, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 № 1407 «Про надання грифу МОН навчальним програмам для учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698). **Навчальні програми, яким надано гриф** «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом

Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698 «Про надання грифа оновленим навчальним програмам».  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>

- **Оцінювання учнів спеціальної медичної групи та звільнених** згідно розділу 2, п. 2.1 «Про затвердження інструкції з ведення класного журналу учнів 5-11(12)-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» (затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 03 червня 2008 року № 496).  
[https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/960/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/960/)

- **Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури/упор.** В.В. Деревянко, Г.А. Коломоець. – Київ. : Літера ЛТД, 2019. – 480 с. <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=772>

Типовими освітніми програмами на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- 1-4 класи (за програмою НУШ) – 3 год;
- 5-6 класи (за програмою НУШ) – 3 год;
- 7-9 класи – 3 год;
- 10-11 класи (Рівень стандарту) – 3 год;
- 10-11 класи (Профільний рівень) – 6 год.

Години, передбачені для фізичної культури, не враховуються під час визначення гранично допустимого навчального навантаження учнів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів.

Зміст уроку передбачає наступні вимоги: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (достатня ступінь складності); систематичність і послідовність.

На уроках необхідно приділяти увагу розвитку в учнів продуктивних видів мислення: образного, дискурсивно-інтуїтивного, логічно-дискурсивного, аналітичного, системного, творчого, критичного, конструктивного тощо.

Згідно вимог навчальних програм «Фізична культура» 1-11 класи» та Інструкції, затвердженої МОЗ і МОН України 20.07.2009 № 518/674, здобувачі освіти на уроках фізичної культури розподіляються на медичні групи: *основна, підготовча й спеціальна*. **Зазначимо, що учні з особливими освітніми потребами** можуть відноситися як до *основної*, так і до *підготовчої* чи *спеціальної групи*.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Визначення групи відбувається згідно довідки від сімейного лікаря. Учитель має право не допускати до фізичного навантаження учнів, які не пройшли медичне обстеження. Педагог встановлює допустиме



фізичне навантаження для дітей, віднесених до *підготовчої та спеціальної медичної групи* та дітей з освітніми потребами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують вправи, які їм не протипоказані: корегувальні та для загального фізичного розвитку.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>.

На уроках фізичної культури вчитель здійснює медико-педагогічний контроль згідно наказу МОЗ і МОН України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>.

У закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) безпечно проведення уроків фізичної культури, спортивних гуртків і секцій регламентуються наказом МОН України від 1.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>.

Учні/учениці, незалежно їхнього рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, мають бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури в спортивній формі та спортивному взутті.

Учні/учениці, які беруть участь у змаганнях (різних рівнів) дозволено виступати відповідно за додатковим дозволом лікаря та віднесених до основної медичної групи.

Зміст освіти для учнів 5-6 класів в умовах Нової української школи максимально наближений до практичної діяльності.

У Державному стандарті базової середньої освіти для освітньої галузі «Фізична культура» визначено ***Компетентнісний потенціал (додаток 21) та Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів (додаток 22).***

Компетентнісний потенціал реалізує комплекс ключових компетентностей, сформованих умінь і базових знань.

У 5-6 класах фізичне виховання дітей необхідно спрямовувати на свідоме ставлення до власного здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального), рухової активності, тілесного та морального розвитку. Вчителю важливо структурувати логіку навчального матеріалу зі збереженням наступності, послідовності вивчення навчальних тем, дотримуватись раціонального розподілення часу (time allocation, timing) при поясненні завдань, вчителю рекомендовано мінімізуючи інші невиправдані паузи в перебігу уроку. В 6 класі продовжувати опрацювання концептуальних програмних засад для 5 класу.

Модельна навчальна програма «Фізична культура». 5–6 класи» (оновлена 2022) для закладів загальної середньої освіти (адаптаційний цикл навчання) розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти, метою якої є розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань дітей, формування компетентностей, забезпечення поступового, гнучкого переходу учнів від молодшого шкільного до підліткового (бархатного) віку. Зазначимо, що зміст програми визначає *алгоритми досягнення очікуваних результатів, організації видів навчальної діяльності учнів і ґрунтується на ціннісних орієнтирах поваги до особистості учня, дотримання принципів академічної доброчесності.*

Пріоритети змісту навчання НУШ полягають у самостійному визначенні ЗЗСО варіативної складової модулів, яких у навчальній програмі в загальній кількості *запропоновано 60*. Із них *12-16* пропонують учням, які впродовж навчального року їх опановують (варіативний модуль як вид спорту).

Варіативні модулі обираються завчасно до початку кожної чверті або триместру (частина навчального року, що триває три місяці) в кількості *3-5*. Важливо в доборі модулів враховувати рівень технічної та фізичної підготовленості учнів, рівень безпеки, гендерність, історичні регіональні традиції, звичаї, сезонність (можливість проведення занять на відкритих майданчиках або в спортивних залах), матеріальне й технічне забезпечення спортивної бази.

Для навчання протягом чверті або триместру рекомендовано визначати не менше *3-4* модулів, які свідомо обрали діти. На одному уроці учні кожного класу можуть опанувати *2-3 модулі*, що значно підвищує моторну щільність уроку (відношення використаного часу до загального). Доцільно проводити для формування знань, умінь учнів *ознайомчі уроки (6-9)* з використанням таких методів: *одночасного, позмінного або колового.*

Зазначимо, що обрані учнями варіативні модулі представлені на всіх уроках, їх доцільно змінювати кожної чверті або триместру. Такі зміни зацікавлюють здобувачів освіти, спонукають їх свідомо ставитись до процесу навчання.

Основна увага фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів/учениць 5-6 класів орієнтована на заходи «Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які вивчалися на уроках. Заходи «Ліги» враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів/учениць. Заходи «Ліги» передбачають об'єднання та залучення усього контингенту учнів/учениць закладу освіти, а також залучення вчителів, батьків



до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частина заходів «Ліги» може проводитись у формі уроків фізичної культури.

Однією з необхідних умов навчання в НУШ є оцінювання досягнень здобувачів освіти. Воно є *формувальним, поточним, підсумковим: тематичне, семестрове, річне*. Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюється за *12-бальною системою*. Результати навчання відповідають назві рівня досягнення орієнтованих критеріїв оцінювання: (*«В» – Високий; «Д» – Достатній; «С» – Середній; «П» – Початковий*), де кожен рівень зорієнтовано на *12-бальну систему*.

Оцінка за семестр виставляється за результатами поточного (формувального) оцінювання і контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється відповідно до загальної оцінки результатів навчання за I, II семестри. Критерії оцінювання поділяються на такі види: *вербальне, бальне, рівнєве, самооцінювання*. Учителю не обмежується тільки виставленням оцінки. Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5–6 класів здійснюється вчителем переважно вербально.

Вчитель у перебігу уроку здійснює систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів, системний поточний контроль, мета якого – *встановлення рівнів опанування учнями навчального матеріалу*. Критерії оцінювання зорієнтовані на очікувані результати навчальних досягнень учнів.

Всі категорії учнів підлягають оцінюванню.

**Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами (ООП)** здійснюються відповідно до висновку районного інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ), де в рекомендаціях зазначається індивідуальна програма розвитку з обов'язковим урахуванням *функціональних, життєдіяльнісних* можливостей *і здоров'я* дитини. Вчителю в роботі з дітьми, які мають ООП для втілення інклюзивних підходів слід застосовувати загальний метод індивідуального диференціювання фізичного навантаження (ІДН) та комплексний підхід. Педагогу важливо здійснювати підбір вправ разом із здобувачами освіти, де враховується їх діагноз, фізичний стан, запити, потреби, інтереси. Бажано включати вправи на розвиток моторики, уваги, пам'яті, координації тощо. В інклюзивному фізичному вихованні рекомендовано використовувати методи: репродуктивний, проблемний, ігровий.

Саме корекційно-реабілітаційний напрямок здатен позитивно вплинути на дітей з ООП. Головною освітньою метою мають стати функціональні покращення організму та стан здоров'я дітей з освітніми потребами, а не оцінювання (бальне, вербальне тощо) [3].

Учні 5-11 класів віднесені до основної медичної групи виконують нормативи в повному обсязі (отримують оцінку), учні підготовчої групи виконують вправи обмежено (оцінюється техніка виконання). Категорія учнів 1-11 класів, віднесених до спеціальної медичної групи, оцінюється записом

«зар.» (*зараховано*) та звільнених за станом здоров'я «зв.» (*звільнений (а)*). У разі неатестації учня вчитель робить відповідний запис: *н/а (не атестований (а))* [9].

Учні початкових класів (1-4) оцінюються вербально.

### **Рекомендовано для учнів 1-11 класів**

У разі відставання функціональних можливостей організму та фізичному розвитку учня вчитель розробляє для нього індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказуються завдання, комплекси фізичних вправ, послідовність їх виконання, кількість і дозування повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю та щоденник про виконання завдань.

У процесі навчання вчителю фізичної культури рекомендується адаптувати практичні завдання для здобувачів освіти відповідно до їхнього *стану здоров'я* (згідно з вимогами щодо розподілу учнів на медичні групи), *природовідповідності* (індивідуальних, спадкових фізичних можливостей, вікових особливостей) і *фізіологічних конституційних типів* людини.

Для успішного фізичного виховання дітей одним зі складників має стати розвиток, удосконалення базових і спеціальних компетентностей учителів фізичної культури. Учителю важливо дотримуватись правил, норм *комунікації* (прийняті в суспільстві правила мовного спілкування), які ґрунтуються на засадах педагогічного партнерства (учень-учитель-батьки).

Зазначимо, що домашні завдання орієнтовані на закріплення рухових елементів нескладних фізичних вправ (дотримання в рухах синхронного виконання), досягнення профілактичного, підтримуючого та оздоровчого ефекту, на підвищення функціональних можливостей організму.

### **Організація дистанційного навчання.**

У Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні ще в 2000 році було зазначено про необхідність забезпечення розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій. Дистанційне навчання це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, що відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу, саме так визначено в положенні про дистанційне навчання» Наказ МОН України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 25.04.2013 № 466 від 25.04.2013 № 466.

Основною метою організації дистанційного навчання (ДН) є досягнення вмотивованого, відповідального ставлення до дистанційного освітнього процесу та свідомого виконання теоретико-практичних завдань й інших освітніх вимог здобувачами освіти. Можливості он-лайн спілкування дозволяють вчителю окреслити індивідуальну траєкторію фізичного розвитку, підтримати рухову

активність і теоретичну складову. Учитель/вчителька в організації ДН, має скоригувати свої календарно-тематичні плани (КТП), конспекти занять, оптимізувати навчальний матеріал і очікувані результати, які заплановані на період ДН.

У дистанційному форматі організація навчання потребує використання дистанційних технологій, які забезпечать якісне опанування матеріалу й досягнення очікуваних кінцевих результатів. Дистанційні технології за способом доставки матеріалів класифікуються на: кейс технології, TV технології, мережеві технології. Дистанційне навчання може бути асинхронним і синхронним (синхронне не менше ніж 50 %).

Вчителю важливо співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу (керівництво ЗЗСО, учні, батьки). Педагог має розуміти мету, план виконуваних завдань, наявність інструментарію, обсяг та методику оцінювання виконаної роботи. Рекомендовано розпочати з планування графіка своєї роботи, визначити базові інструменти та платформи.

**Мережі відеозв'язку:** Google Meet, Google Hangouts, MS Team, Zoom, BigBlueButton, Skype, Facebook, Instagram, Telegram, YouTube канал тощо.

**Веб-сервіси і платформи:** Google, Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Facebook, Telegram, Viber, Classtime, e-mail тощо.

Перед початком роботи в дистанційному форматі вчителю бажано скоординувати роботу всієї команди: зробити установчу онлайн-зустріч з учнями та їхніми батьками, обговорити вимоги щодо навчання, організаційні питання, очікувані результати, форми співпраці, комунікації тощо.

Усі учасники дистанційного навчання мають дотримуватись принципів: академічної доброчесності, доступності, безпечності, соціалізації. Навчання має бути: простим, зрозумілим, цікавим і якісним, не повинно містити наказових чи зобов'язуючих завдань, вправ, настанов, порад тощо. Процес забезпечує: гнучкість, траєкторію, темп навчання.

У дистанційному навчанні до занять з комп'ютерною технікою допускаються лише ті учні, що не мають медичних протипоказань. Виконання учнями фізичних навантажень учитель регулює відповідно до медичних груп, які мають здобувачі освіти.

Віддалене навчання для учнів має бути усвідомленим. Успішність можлива за умови якісного зворотнього зв'язку (feedback). Робота може бути як груповою так й індивідуальною. Діалог між учителем і учнями будується на довірливих відносинах. У перебігу навчання здобувачі освіти набувають відповідні компетентності, саме тому вчителю важливо наповнити методичний кейс та підбирати тематичний, актуальний, розвивальний, цікавий теоретико-практичний матеріал для досягнення кінцевого позитивного результату.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти під час дистанційного навчання рекомендується здійснювати на суб'єкт-суб'єктивних засадах, що враховує індивідуальну освітню траєкторію фізичного, гармонійного, психічного розвитку учнів і підлягають формувальному й підсумковому оцінюванню. До таких форм відносимо тестові завдання, створення відеоігор, розроблення програмних ігор, кросвордів, квестів, медіа-проектів, індивідуальні, групові розробки відео-блоків занять із фізичними вправами і, анімаційних презентацій на задану тематику, асоціативних відповідей тощо.

У дистанційному навчанні вчитель не має права вимагати від учнів під час виконання домашніх завдань відео-фото матеріалів. Тільки за згодою батьків і учнів (ст. 307 Цивільного кодексу України).

Батьки (або особи, які їх замінюють) зобов'язані забезпечити належні умови проведення занять (безпечність, дотримання санітарних правил і норм) для навчання вдома, сприяти виконанню дитиною завдань та досягненню передбачених результатів. Батьки та учні несуть відповідальність за дотримання зазначених вимог.

#### **Часові межі он-лайн уроків:**

учні 1-2-х класів - 10-15 хв.; учні 3-4 класів – 15-20 хв.; учні 5-6 класів – 25-30 хв.; учні 7-8 класів – 30-35 хв.; учні 9-11 класів – 35-40 хв.

[https://drive.google.com/file/d/1E0l0GyP\\_IXOtWncskLIC\\_QMK2sZCwbX1/view](https://drive.google.com/file/d/1E0l0GyP_IXOtWncskLIC_QMK2sZCwbX1/view)

#### **Методичний кейс матеріалів для дистанційного навчання.**

Черпак Ю.В. – Презентація «Організація дистанційного та змішаного навчання». <https://drive.google.com/file/d/1beY4qeyRZGhqTZgHuVBTQI9axGRgNPBp/view>

Інформаційно-методичний сайт фізичного виховання «Ура!Фіз-ра!»: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/>

Вчителі фізичної культури м. Києва:

Шнурок Євген гімназія № 323. – Презентація:

<https://docs.google.com/presentation/d/1jjeivGBIHT0RKyinfJ3qzw7LJAtDucLd/edit#slide=id.p1>

Он-лайн уроки: [https://www.youtube.com/channel/UCJGurKHsWfDf40gYez\\_CTuQ](https://www.youtube.com/channel/UCJGurKHsWfDf40gYez_CTuQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=I5i6nv0yIMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qfc7E4qgAbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo>

Уроки фізичної культури на ТРК «Київ»: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=865>

ДНУ «ІМЗО» МОН України онлайн-уроки фізичної культури: [youtube.com/channel/UCk\\_izXCN4\\_fP2OoRC-YoexQ?view\\_as=subscriber](https://imzo.gov.ua/krashchi-praktyky/)

<https://imzo.gov.ua/krashchi-praktyky/>

**Організація освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, які приймають участь у пілотному проєкті за програмою Нової Української школи (7-9 класи)**

У 2023/2024 навчальному році заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО), які є учасниками інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня (НУШ) за темою: «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти» (2020), розробляють освітні програми для циклу базового предметного навчання базової середньої освіти (7-9 класи) на основі Типової освітньої програми для 5-9 класів (ЗЗСО), затвердженої наказом МОН № 235 від 19.02.2021 (далі – Типова освітня програма) (<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-dlya-5-9-klasiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>).

Учасники інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня (ЗЗСО) за потреби можуть вносити зміни в розроблені 2021/2022 року освітні програми щодо циклу 7-9 класів. Зміни та оновлення освітньої програми закладу освіти потребують схвалення педагогічною радою ЗЗСО. Загальний обсяг річного навчального навантаження в закладах із навчанням українською мовою (7-9 класи) з фізичної культури становить 105 годин.

У 7-9 класах освітня галузь «Фізична культура» може бути реалізована через предмет фізична культура. Уроки фізичної культури, згідно з частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1994, зі змінами згідно з Законом № 910-IX від 17.09.2020), є обов'язковими та проводяться не менше 3-х разів на тиждень, що відображається в навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Години, передбачені для фізичної культури, не враховуються під час визначення гранично допустимого навчального навантаження учнів.

#### Список використаних джерел і літератури

1. Постанова Кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 688 «Державний стандарт початкової освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
2. Постанова Кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898 «Державний стандарт базової середньої освіти» <https://cutt.ly/IWIFZFN>
3. Валентина Кучерява Здорова дитина – здорова нація: інклюзивне навчання на уроках фізичної культури в ЗЗСО. Столична освіта:якість в умовах воєнного стану. Порадник IV. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод.посіб. У 2-х ч. Ч.1. / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О. – Київ : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. – С. 576-578.
4. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник / Упоряд. Воротникова І. П. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. – 48 с.

5. Наказ МОН України від 1.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>
6. Наказ МОЗ і МОН України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>
7. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за №518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>
8. Модельна навчальна програма (оновлена за програмою НУШ). «Фізична культура. 5-6 класи». 2022 р. для закладів загальної середньої освіти. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752 <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedanta.in.22.08.2022.pdf>
9. Оцінювання учнів спеціальної медичної групи та звільнених згідно розділу 2, п. 2.1 «Про затвердження інструкції з ведення класного журналу учнів 5-11(12)-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» (затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 03 червня 2008 року № 496). [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/960/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/960/)
10. Навчально-методичний посібник Нова українська школа: методика навчання фізичної культури в 1-4 класах закладів загальної середньої освіти. Автори: А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. – 160 с.
11. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України, 10 листопада 2020 р., за № 1111/35394). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
12. Столична освіта:якість в умовах воєнного стану. Порадник IV. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод.посіб. У 2-х ч. Ч.1. / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О. – Київ : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. – 664 с.
13. Черпак Ю.В. Методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання з предмету фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод.посіб. / Упоряд.: Воротникова І.П., Чайковська Н.В. – К. : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. – С.298-304.



