

Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2025/2026 н.р.

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є **гармонійний фізичний розвиток особистості учня/учениці**, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, а також розширення рухового досвіду через **формування стійкої мотивації учнівства до занять фізичною культурою і спортом**.

Уроки фізичної культури в спортивному залі мають проводитися **виключно з одним класом**. **Однотимчасне планування занять для двох або більше класів є порушенням Санітарного регламенту** для закладів загальної середньої освіти. Цей регламент затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25 вересня 2020 року № 2205 та зареєстровано у Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 року за № 1111/35394. Якщо існує крайня потреба проводити уроки фізичної культури одночасно для двох і більше класів, учень/учениця повинні перебувати в одній спортивній залі чи на майданчику, що належать до однієї вікової групи, для забезпечення їхньої безпеки. **Більшість занять з фізичної культури рекомендується проводити на свіжому повітрі**.

Модельна навчальна програма побудована за модульною системою та містить **інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову**. Змістове наповнення варіативного компоненту освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. Кількість варіативних модулів, які мають бути запропоновані на вибір учнів/учениць упродовж року, така:

- Для 5–6 класів: **12–16 варіативних модулів**.
- Для 7–8 (9 пілотних) класів: **8–12 варіативних модулів**.
- Для учнівства 9 класів, які не охоплені реформою «Нова українська школа»: **3–4 варіативні модулі**.
- Для 10–12 класів: **2–4 варіативні модулі**.

Для добору варіативних модулів враховується **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.

Для класів, що навчаються за НУШ, вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається **кожної чверті/триместру** із 3–5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнівства 5–6 класів визначаються 3–4 варіативні модулі; для 7–8 (9 пілотних) класів визначаються 2–3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць. Для учнівства 9–11 класів, які не охоплені реформою, вибір варіативних модулів здійснюється в кінці попереднього класу, а в 10 класі – на початку навчального року.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместру доцільно проводити цикл із **6–9 ознайомчих уроків** з використанням одночасного або позмінного, колового

методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з обраних модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, **мають бути представлені на кожному уроці.**

Традиційна методика проведення уроку, за якої діями вчителя/вчительки регламентувалося все (кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо), **не мотивує дітей до активного навчання, перешкоджає самореалізації, прояву творчості, формуванню компетентностей.** Тому необхідно переходити до **реальної індивідуалізації навчання.** Цьому сприяють можливості індивідуального вибору засобів навчання на кожному уроці, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, самостійний вибір учнями/ученицями кількості повторень, амплітуди, темпу виконання тощо, відповідно до їх інтересів та можливостей.

Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях. Це вимагає від учителя/вчительки застосування **компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів**, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. № 518/674, учнів/учениць скеровують за станом здоров'я до **основної, підготовчої та спеціальної медичної групи.**

- **Основна медична група:** навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.
- **Підготовча медична група:** учні/учениці відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.
- **Спеціальна медична група:** учні/учениці відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. **Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури.** Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель/вчителька фізичної культури.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці можуть залучатися не лише як учасники, але й як **організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери, ведучі, асистенти, хронометристи, секретарі, оператори, журналісти** тощо.