

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3739-17#Text> (дата звернення: 05.06.2024).

10. Лист МОН України від 13.05.2022 №1/15119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні».

Старовойт П.С.,
методист науково-методичного центру
виховної роботи та культури здоров'я
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2024/2025 Н.Р.

Освітня галузь «Фізична культура» в Новій українській школі переживає час змін і трансформацій. Інваріантна складова Базового навчального плану базової освіти, до якої входить предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

У 2024/2025 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в усіх класах в інваріантній складовій передбачено 3 год. на тиждень. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. 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 від 25 вересня 2020 року №2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за №1111/35394.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: учитель фізичної культури, тренер з виду спорту.

Слід звернути увагу, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Сьогодні вчителю фізичної культури відводиться унікальна роль у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими вміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності й веде активний спосіб життя.

Міністерством освіти і науки України для використання в освітньому процесі в закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 н.р. на рівні базової, профільної середньої освіти (5-11 класи) **рекомендовані такі навчальні програми:**

- *5-6 клас* – модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 17.08.2022 №752 [4];

- *7-9 класи* – навчальна програма «Фізична культура. 7-9 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 24.07.2023 №883 [5];

- *10-11 класи (рівень стандарту)* – навчальна програма «Фізична культура. 10-11 клас. Рівень стандарт» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698 [2];

- *10-11 класи (профільний рівень)* – навчальна програма «Фізична культура. 10- 11 клас. Профільний рівень» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698 [8].

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. **На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів.** Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому для занять у зимовий період у спортивних залах слід обирати варіативні модулі, які дозволяють використовувати меншу площу. Для значної кількості модулів не потрібен додатковий спортивний інвентар, або може використовуватися інвентар інших модулів, або пристосований. Варіативні модулі протягом навчального року повторюватися не можуть. Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместру.

Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместру із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їхніми особливостями.

У **5-6-х класах** на уроках фізичної культури в освітніх закладах Чернівецької області впроваджуються варіативні модулі «Петанк», «Корфбол», «Флорбол», «Бадмінтон», «Фістбол», «Панна», «Доджбол», «Футзал», «Настільний теніс», «Рухливі ігри», «Дитяча легка атлетика», «Алтимат фрізбі», «Регбі-5», «Лакрос», «Cool Games», «Баскетбол 3x3», «Дзюдо», «Спортивне орієнтування» та інші.

В освітніх закладах, де тривалий час проходять заняття в онлайн-форматі, фізичний розвиток учнів має проблеми. З метою надолуження **освітніх втрат** рекомендовано залучати учнів до цікавих проєктів. Спільно з громадською організацією «Рух Олександра Педана Junior» створено проєкти «Будь активним заради миру!», «Перемагаємо разом», «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Щороку проходить Всеукраїнський онлайн-фестиваль «Назустріч успіху» в рамках Всеукраїнського проєкту «Єдина Україна». Цікавою є програма «Активні парки», де здобувачі освіти можуть тренуватися з відомими українцями, та інші.

У сучасних умовах фізична культура викладається в багатьох формах: онлайн, офлайн, змішаній. Учителі не повинні чекати відновлення нормальної роботи школи, забезпечення уроків спортивним інвентарем та обладнанням, а мають працювати креативно та відбирати для навчання ті модулі, до яких є в наявності інвентар. Такими модулями можуть стати модулі з різних видів фітнесу, які не потребують багато простору та грошових витрат для придбання інвентаря.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного й діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно врахувати:

- урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці;

- частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності;

- виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним;

- в одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ; в інших – матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Зміні підлягає традиційна методика проведення уроку, за якої дії вчителя регламентують все: кількість повторень, темп, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання тощо, що вже давно не мотивує дітей до навчання. Натомість варто переходити до реальної **індивідуалізації навчання**.

Під час уроку доцільно застосовувати **класну, групову, індивідуальну форми організації**, цілеспрямовану розмаїтість структури й форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель – учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економію часу [1].

Відповідно до Інструкції про **розподіл учнів на групи** для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 за №518/674, учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини [7]. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Наприкінці кожної чверті/триместру в освітньому закладі проводиться фізкультурно-оздоровча діяльність за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» (ігри, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць закладу освіти і спрямовані на закріплення й удосконалення вивчених протягом чверті/триместру варіативних модулів.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи **Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна»**, які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних

модулів, які щойно вивчалися на уроках. Заходи ліги можуть проводитися з використанням форми урок-змагання, що дозволяє уникнути додаткового навантаження на вчителя та інфраструктуру закладу освіти.

Перший етап – «Ліга дружніх». Ігри «Ліги дружніх» проводяться без рахунку й оголошення переможців.

Другий етап – «Ліга сміливих». Ігри «Ліги сміливих» проводяться відразу після ігор «Ліги дружніх» на базі двох освітніх закладів-партнерів наприкінці кожної чверті/триместру, а саме на початку третьої декади жовтня, другої декади грудня, першої декади березня, другої декади травня. Ігри «Ліги сміливих» проводяться без рахунку й оголошення переможців.

Третій етап – «Перша ліга». Заходи ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів). Ігри «Першої ліги» проводяться в громаді, районі або місті наприкінці кожної чверті/триместру й під час канікул, а саме третьої декади жовтня, другої декади березня, другої декади травня.

Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап). Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги», з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів). Цей етап проводиться відповідними обласними державними органами управління освітою.

П'ятий етап – «Супер ліга». Проводиться відповідними державними органами управління освітою.

Більше про особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» можна дізнатися в модельній навчальній програмі [17].

З метою зацікавлення молоді фізичною культурою в Україні стартувала ініціатива Президента на підтримку учнівського спорту у 2023-2024 роках **«Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги»**. Проєкт реалізовано й на теренах Чернівецької області, оскільки він є загальнонаціональною платформою для учнів шкіл, яка об'єднує їх у різних видах спорту, сприяє фізичному розвитку та спортивній активності, підтримці здорового способу життя та популяризації спорту серед шкільної молоді.

Учителям фізичної культури спільно з педагогічними колективами варто долучитися до впровадження дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Оцінювання результатів навчання з фізичної культури здійснюється відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України №1093 від 02.08.2024 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання».

У рекомендаціях окреслено підходи до оцінювання результатів навчання учнів 5-9 класів, які здобувають освіту відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року №898.

Оцінка в балах від 1 до 12 виставляється відповідно до галузевих критеріїв з фізичної культури за трьома групами:

- Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання;

- Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ;

- Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [9].

Організація дистанційної роботи вчителя фізичної культури в умовах воєнного стану та карантину

Безпекові заходи воєнного стану, карантинні заходи обмежують людину в живому спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів і учениць, давати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто. Успіх вчителя пролягає через формування в учнів усвідомлення необхідності виконувати фізичні вправи в умовах ізоляції. У свою чергу цього можна досягти тільки через індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням його мотивів, умов життя та ін. Діалог між учителями й учнями є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. Використовуючи відео учнів для додаткової мотивації, можна організувати челенджі (учні самостійно можуть

запропонувати ідею й реалізувати челендж) та онлайн-змагання за методикою Junior (методика передбачає розподіл учнів на групи за складністю, рівнем підготовленості, номінаціями тощо). Головна мета – уникнути приниження перед однолітками та підвищити мотивацію займатися й надалі.

Із метою залучення учнів і учениць до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших) проведено Всеукраїнський проєкт «Junior» для вчителів фізичної культури «Онлайн-уроки з Junior».

Онлайн-уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Усе це дозволяє вчителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їхніх календарних планів. За цим посиланням можна ознайомитись із 24 онлайн-уроками фізичної культури: <http://www.youtube.com/@JuniorSUA>.

Міністерство цифрової трансформації створило для учнів і учениць освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3-6 хвилин (<https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra>). Темі уроків фізкультури охоплюють присідання та випади, планку, згинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м'яча та багато іншого. Вам продемонструють, як смартфон може стати мінітренером.

Організуюючи дистанційне навчання, учителі можуть скористатися методичними рекомендаціями «Організація дистанційного навчання в школі» або переглянути запис семінару-практикуму «Вдосконалення дистанційних уроків фізичної культури» [10].

З метою методичної та практичної допомоги вчителю фізичної культури працюють інформаційні ресурси:

- сторінка «Освітня галузь “Фізична культура”: поради, документи, досвід роботи» на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»: <https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluz-fizyczna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/> [3];

- Telegram-канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів: https://t.me/ua_active_edu;

- YouTube-канал «UA_active» з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури Нової української школи: http://www.youtube.com/@ua_active3353 [15].

- Telegram-бот Комітету фізичної культури і спорту України: https://t.me/kfvs_bot.

Список використаних джерел та літератури

1. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно з новою програмою за Державним стандартом. URL: <http://surl.li/cqgcu>.

2. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 №898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.

3. Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм для 5-9 класів. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/03/25/metod.pdf>.

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші). К, 2022.

5. Навчальні програми для учнів 7-9 класів та 10-11 класів. URL: <http://surl.li/abjwi>.

6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

7. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 за №518/674. URL: <https://bit.ly/3D1VJGA>.

8. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698. URL: <https://bit.ly/3Qq56Tf>.

9. Наказ Міністерства освіти і науки України №1093 від 02.08.2024 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/66a/ca0/d35/66aca0d35fbf4463777818.pdf>.

10. Організація дистанційного навчання в школі, або вдосконалення дистанційних уроків фізичної культури за посиланням: URL: <https://bit.ly/3wZGytJ>.

11. Онлайн-уроки з фізичної культури. URL: <https://bit.ly/3cOttf>.

12. Онлайн-уроки і тренування. URL: <https://bit.ly/3D34iRo>.

13. Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи. URL: <https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluz-fizychna-kul-turaporady-dokumentydosvid-roboty>.

14. Telegram-канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів. URL: <https://bit.ly/3QjdCni>.

15. Відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури. URL: <https://bit.ly/3REvPwy>.

16. Діджитал-фізкультура для учнів за участю зірок спорту. URL: <http://surl.li/crjy>.

Пономаренко О.М.,
методист науково-методичного центру
виховної роботи та культури здоров'я
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ, ПРЕДМЕТІВ ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2024/2025 Н.Р.

Однією із найбільших цінностей кожної цивілізованої спільноти є діти й молодь та їхнє належне виховання. Ми нині живемо в період серйозних викликів, що загрожують національній безпеці та майбутньому нашої держави внаслідок нехтування фундаментальними законами природи, суспільного життя й суспільної діяльності. Аналіз сучасної соціокультурної ситуації в Україні засвідчує, що однією з помітних і негативних рис українського суспільства є глибока духовно-моральна криза, моральний релятивізм, наслідками яких стає корупція, криза інституту сім'ї, алкоголізм, злочинність, наркоманія, СНІД, ігроманія, тютюнопаління, лихослів'я тощо [4; 26]. Ці вияви аморальності притаманні молоді України, про що свідчать численні випадки підліткової жорстокості та залучення підлітків до суїцидальних груп. Указане зумовлює необхідність надання першочергової уваги духовно-моральному вихованню, зокрема шляхом подальшого