



**ОСВІТЯНСЬКИЙ МАРАФОН ПРОФЕСІЙНИХ СПІЛЬНОТ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**ФІЗКУЛЬТУРНА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ГАЛУЗЬ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ  
У 2021-2022 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ**

ВЧИТЕЛЬ ФІЗКУЛЬТУРИ  
КЗЗСО «ЛІЦЕЙ № 142 ІМЕНІ П'ЄРА ДЕ КУБЕРТЕНА» ДМР  
МИХАЙЛОВА В.Д.



- **ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ОСВІТУ»**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

- **ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ПОВНУ ЗАГАЛЬНУ СЕРЕДНЮ ОСВІТУ»**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

- **КОНЦЕПЦІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ РЕФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА» НА ПЕРІОД ДО 2029 РОКУ**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80/conv#n8>

- **ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>

- **ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

- **НАКАЗ МОН УКРАЇНИ**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0371290-08/conv#o4492>



- **НАКАЗ МОН УКРАЇНИ**

**ПРО ЗАТВЕРДЖЕННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО СТРАТЕГІЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПЕРІОД ДО 2025 РОКУ**

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

- **НАКАЗ МОН УКРАЇНИ**

**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>

- **НАКАЗ МОЗ ТА МОН УКРАЇНИ**

**ПРО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

- **НАКАЗ МОЗ ТА МОН УКРАЇНИ**

**ІНСТРУКЦІЯ ПРО РОЗПОДІЛ УЧНІВ НА ГРУПИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>



- **ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА, РОЗРОБЛЕНА ПІД КЕРІВНИЦТВОМ САВЧЕНКО О. Я. 1-2 КЛАС**
- **ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА, РОЗРОБЛЕНА ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ШИЯНА Р. Б. 1-2 КЛАС**
  
- **ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА, РОЗРОБЛЕНА ПІД КЕРІВНИЦТВОМ САВЧЕНКО О. Я. 3- 4 КЛАС**
- **ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА, РОЗРОБЛЕНА ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ШИЯНА Р. Б. 3- 4 КЛАС**

САЙТ МОН УКРАЇНИ – НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 1-4 КЛАСІВ

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>



- **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 5–9 КЛАСИ (ЗАТВЕРДЖЕНА НАКАЗОМ МОН ВІД 23.10.2017 № 1407)**

САЙТ МОН УКРАЇНИ – НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 КЛАСІВ

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

- **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 10 – 11 КЛАСИ. РІВЕНЬ СТАНДАРТУ**
- **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ 10 – 11 КЛАСИ. КИЇВ, 2017 Р.**

САЙТ МОН УКРАЇНИ – НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 10-11 КЛАСІВ

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>

- **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) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України 10 серпня 2021 року No 898»

САЙТ МОН УКРАЇНИ – МОДЕЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 КЛАСІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ  
(ЗАПРОВАДЖУЮТЬСЯ ПОЕТАПНО З 2022 РОКУ)

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli-zaprovadzhuuyutsya-poetapno-z-2022-roku>

У 2021/2022 навчальному році модельні навчальні програми впроваджуватимуться тільки в пілотних закладах загальної середньої освіти, що є учасниками інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня за темою «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02 квітня 2021 року № 406



Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України



Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням



Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів



Успішне запровадження компетентнісного підходу у процесі планування уроків фізичної культури здійснюється через різноманітні форми організації роботи з учнями.



Нестандартні за формою, організацією та методикою проведення уроки більше подобаються учням

## **Сучасний урок фізичної культури вимагає:**


- застосування елементів інноваційних методів навчання;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- використання диференційованого підходу до організації навчально - виховного процесу з урахування індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки учнів








Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи



Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку.

**Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження!**



Учні, 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, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури



У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури **приймання навчальних нормативів не здійснюється**, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями



Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності



Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо).

Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів **дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту** (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкільних закладах



Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту



У разі відставання в розвитку фізичних якостей, учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, позначки про виконання завдання



Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці **додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень**



Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування



**Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:**

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико - методичних знань.

**При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання**



Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватись «Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (наказ МОН від 01.06.2010 №521, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 09.08.2010 за № 651/17946)



На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах необхідно систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю



Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики - переносною аптечкою)



Відповідно до пункту 6 розділу IV Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом МОН від 26.12.2017 № 1669, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.01.2018 за № 100/31552, **учитель є відповідальним за збереження життя і здоров'я здобувачів освіти під час освітнього процесу**; забезпечує проведення освітнього процесу, що регламентується законодавчими та нормативно-правовими актами з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності

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.

Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання

- **НАКАЗ МОН УКРАЇНИ «ПОЛОЖЕННЯ ПРО ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ» ВІД 25.04.2013 № 466**



## Під час організації дистанційного навчання вчителів фізичної культури необхідно врахувати наступне:

- Особистий приклад вчителя.
- План роботи вчителя фізкультури на період карантину.
- Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.
- Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.
- Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
- Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури.
- Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів та правил безпеки.
- Врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).
- Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.
- Забезпечення зворотнього зв'язку з учнями та батьками



До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;
- виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура»

**Ранкова гігієнічна гімнастика** може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму

Відразу ж після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування



**Фізичні вправи протягом дня** забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів



Вибір кількості занять на тиждень залежить в значній мірі від мети самостійних занять



Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше



**Самостійні тренувальні заняття** проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини



**Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителів фізичної культури рекомендується:**

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформуванню переліку вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;
- розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей



- **18–19 серпня 2021 р.**

**Всеукраїнський семінар-нарада «Фізична культура-здорове покоління» в рамках Всеукраїнського серпневого форуму «Освіта України 30 без бар'єрів: вектори якості та успіху», приуроченого до 30-річчя Незалежності України.**

Презентовано модельну програму з фізичної культури, яку цього року розпочнуть пілотувати і апробувати у закладах середньої освіти.

Другий день був повністю присвячений практичним заняттям, де вчителі фізкультури презентували більшу частину модулів.

**Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати їхню рухову активність.**

Сайт КФВС МОН України

<http://sportmon.org/fizyczna-kultura-zdorove-pokolinnya/>

YouTube канал КФВС МОН України

<https://www.youtube.com/channel/UCgiEPdo37-OAHbDftxbjQUw>





- **САЙТ PROMETHEUS**

## ОНЛАЙН-КУРС «НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» (ДИСТАНЦІЙНО)

Професійний розвиток педагогічних та науково-педагогічних працівників для отримання базових знань, навичок та вмінь викладання фізичної культури та впровадження фізичної культури до викладання інших дисциплін; опанування грамотної комунікації, коректної термінології та етики; створення та підтримки інклюзії у навчанні для подальшого розвитку української освіти.

### САЙТ PROMETHEUS

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE101+2020\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE101+2020_T2/about)

- **БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД PARIMATCH FOUNDATION  
КОНКУРС ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ – НОВАТОРІВ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 2021**

### САЙТ PARIMATCH FOUNDATION

<https://parimatch.foundation/umovi-konkursu-proiektiv-uchiteliv-novatoriv-2021/>





**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**

**ЗАПРОШУЮ  
ПРИЄДНАТИСЯ ДО ГРУПИ У FACEBOOK  
«ВЧИТЕЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
МІСТА ДНІПРО»**

<https://www.facebook.com/groups/1538831509805394>

ВЧИТЕЛЬ ФІЗКУЛЬТУРИ  
КЗЗСО «ЛІЦЕЙ № 142 ІМЕНІ П'ЄРА ДЕ КУБЕРТЕНА» ДМР  
МИХАЙЛОВА В.Д.

