**Методичні рекомендації**

**щодо навчання змісту освітньої галузі «Фізична культура»**

**у 5-6 класах у 2023-2024 н.р.**

Фізична культура є важливою складовою загальнолюдської культури, необхідною частиною способу життя здобувачів освіти, що сприяє їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності, становленню та розвитку основних функцій організму. Піклування про здоров’я учнів – одне з головних завдань закладу освіти. Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є уроки фізичної культури.

Ураховуючи воєнний стан, уведений в країні у 2023-2024 навчальному році, рекомендуємо вчителям фізичної культури звертати увагу на психологічний стан учнів під час освітньої діяльності. Рекомендуємо ознайомитися з добіркою інтернет-ресурсів щодо дій учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану та використовувати їх у роботі:

− посібник для освітян «Як розповідати школярам про мінну безпеку», розроблений Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні (<http://surl.li/hglfl>);

− посібник із прикладами ігор та занять для дітей у незвичних обставинах «Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації» (<http://surl.li/frjnj>);

− інструкції для дітей як діяти у надзвичайних ситуаціях у вигляді постерів (<http://surl.li/hglia>);

− відеофрагмент «Правила поведінки цивільного населення під час війни, військового стану» (<http://surl.li/btaht>);

− відеофрагмент «Рюкзак для евакуації» (<http://surl.li/cnwtd>).

Акцентуємо увагу вчителів на тому, що під час організації освітньої діяльності необхідно проводити щоденно о 09 годині 00 хвилин загальнонаціональну хвилину мовчання (Указ Президента України
від 16.03.2022 № 143/2022 «Про загальнонаціональну хвилину мовчання за загиблими внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України» − <http://surl.li/hhixb>).

Метою навчання предмета «Фізична культура», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, підвищення функціональних можливостей їхнього організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навиків, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою та елементів фізкультурно-спортивної діяльності [2].

Звертаємо увагу вчителів, що компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура», визначений у додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти (<https://surl.li/kenu>), реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань учнів [2]. У результаті опанування змісту навчального предмета «Фізична культура», учні мають засвоїти основні категорії і поняття, що складають логічну частину базових знань освітньої галузі «Фізична культура». Завдання навчального предмета «Фізична культура» реалізують вимоги до обов’язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», які зазначені у додатку
22 Державного стандарту базової середньої освіти (<https://surl.li/kenu>).

Зазначаємо, що на офіційному сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» створена сторінка «Навчально-методичне забезпечення 5-9 класи» (<https://cutt.ly/DJIMo3n>), на якій розміщено електронну таблицю «Навчально-методична скарбниця. НУШ 5-6 класи» (<https://cutt.ly/EJIM3Rv>), де можна ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням кожної освітньої галузі, яке постійно оновлюється.

2

Уроки з фізичної культури, згідно з частиною сьомою статті 27 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (<http://surl.li/hgogj>), є обов’язковими та проводяться відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку Міністерством освіти і науки України не менше 3-х разів на тиждень (105 годин на рік), що відображається у навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Зазначаємо на тому, що години фізичної культури визначені всіма Типовими освітніми програмами та мають проводитися в закладах освіти в повному обсязі.

Освітній процес із фізичної культури у 2023-2024 навчальному році для
5-6-х класів нової української школи буде здійснюватися за модельною навчальною програмою «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 − <http://surl.li/cndfb>), що розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». Зазначена модельна навчальна програма є комплексною програмою для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою та базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового.

Модельна навчальна програма з фізичної культури структурована за модулями:

− інваріантний модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

− варіативні модулі: 60 видів фізкультурно-спортивної діяльності, наприклад, аеробіка, вудбол, лакрос, петанк, сумо, хортинг тощо.

 Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. Учням упродовж навчального року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів на вибір. Їх вибір має відбувається на початку кожної чверті (із 3-4 модулів запропонованих освітнім закладом). Кожної навчальної чверті/триместра учень обирає нові варіативні модулі. Це означає, що в одному спортивному залі може одночасно відбуватися навчання 3-4 видам спорту на кожному уроці. Для того, щоби було можливим це реалізувати в одному залі, учителі мають обирати різні виду спорту, які можливо проводити на невеликій площі. Наприклад, це – петанк (вид спорту, у якому учасник має докинути спеціальні пружні кулі з принтами монстриків до цілі), чирлідинг (вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу та видовищних видів спорту, наприклад танці, гімнастика, акробатика тощо), теніс (вид спорту, у якому грають гравці один проти одного на майданчику – корті), корфбол (командна гра з м’ячем, схожа на баскетбол) тощо.

3

У 6 класі продовжується, у відповідності до модельної навчальної програми, та поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних вимог предмета «Фізична культура». Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання. Логічність подання навчального матеріалу структурована таким чином, щоби зберегти наступність й послідовність навчання тем від 5 до 6 класу.

Зазначаємо, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров’я та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009
№ 518/674 «Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури», учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи (<http://surl.li/hgnvc>).

Важливо: відвідування уроків фізичної культури є обов’язковим для всіх учнів, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи; тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури.

Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватись правил безпеки життєдіяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (<http://surl.li/hgnxa>), зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946), та санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти зі змінами, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров’я України від 20.09.2021 № 1984 «Про затвердження Змін до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» (<http://surl.li/hgnyz>).

Акцентуємо увагу: на кожному уроці з фізичної культури з учнями проводиться інструктаж з безпеки життєдіяльності та робиться відповідний запис у класному журналі на сторінці про зміст уроку. Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, що використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту, згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для закладів освіти, повинні бути справними та надійно закріпленими. Звертаємо увагу вчителів на тому, що набув чинності наказ Міністерства освіти і науки України від 31.05.2023 № 648 «Про внесення змін до Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти» (<http://surl.li/jnrbv>).

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом освіти, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.

Із метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів, рекомендуємо у вересні-жовтні провести тестування рівня розвитку основних фізичних якостей учнів
(із урахуванням віку та статі учнів), зокрема [3]:

− швидкість (біг 30 метрів);

4

− витривалість (рівномірний біг без урахування часу);

− гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи);

− сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи);

− спритність (човниковий біг 4×9 метра);

− швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця);

− метання малого м’яча на дальність;

− піднімання тулуба в сидячому положенні за 30 секунд.

Отримані результати тестувань заносяться вчителем до персональної порівняльної таблиці школяра (додаток 1 до Модельної навчальної програми), яка може бути доповнена іншими вправами на розсуд учителя. Орієнтовні середні показники, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навиків учнів, подані в додатку 2 до Модельної навчальної програми [3].

Поточне оцінювання (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендуємо проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку. Зазначаємо те, що не варто відводити для цього окремі уроки.

Для проведення підсумкового оцінювання рекомендуємо застосовувати
 6 компонентів, кожен із яких має свою міру у відсотках (їхня загальна сума – 100%). За допомогою різних способів оцінювання визначається [1]:

− ставлення до уроків, відвідування, активність при підготовці до уроку – 10% (визначається шляхом спостереження вчителя);

− навики та вміння, визначені навчальною програмою, здатність їх застосовувати у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях – 20% (визначається шляхом моніторингу, спостереження вчителя та самооцінювання);

− розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість,
гнучкість) – 20% (визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання);

− особистий прогрес школяра у показниках підготовленості – 20% (визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання);

− знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) – 15% (визначається шляхом спостереження вчителя та самооцінювання);

− поведінка (соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров’я на уроках та в позанавчальних заходах) – 15% (визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання).

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання

учнів здійснюється за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12. Оцінка за семестр виставляється за результатами поточного (формувального) оцінювання та контролю загальних результатів. Наголошуємо на тому, що оцінювання має бути орієнтованим на очікувані результати навчання, визначені модельною навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Учителям, які навчатимуть учнів 5-6-х класів змісту навчального предмета «Фізична культура» у закладах загальної середньої освіти, рекомендуємо використовувати в роботі матеріали методичного посібника «Освітня галузь «Фізична культура»: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи» / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2022. 58 с. [4] (<http://surl.li/ebtqb>). Ознайомитися з відеопрезентацією методичного посібника, що розпочала Удовиченко І.В., проректор Сумського ОІППО, доктор педагогічних наук, професор, яка виступила редактором презентованого джерела, та у своєму виступі наголосила на важливості й актуальності анонсованих посібників, у т.ч. «Фізкультурна освітня галузь: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи» можна за покликанням: <http://surl.li/hgsly>.

5

Рекомендуємо вчителям, під час освітньої діяльності, використовувати наступні відеоматеріали:

− збірка всеукраїнських семінарів з фізичної культури: <http://surl.li/hhima>;

− збірки онлайн-уроків від громадської організації «JuniorS»: <http://surl.li/hhiuj>;

− освітній серіал із фізичної культури від Міністерства цифрової трансформації України: <http://surl.li/crjy>;

− дистанційне навчання на уроці фізичної культури: <http://surl.li/cndjc>.

Корисні матеріали для вчителів фізичної культури, що можуть використовуватися педагогами, розміщено та постійно оновлюються на офіційному сайті Сумського ОІППО, зокрема у рубриці «Сторінка методиста», де створені теки: «Дистанційне навчання», «Тека вчителя фізичної культури під час воєнного стану», «НУШ: фізична культура» тощо (<http://surl.li/hmpfd>).

З метою підвищення власної професійної майстерності, рекомендуємо вчителям фізичної культури ознайомитися із відео-рядом конкурсних випробувань «Методичний практикум», «Майстер-клас», «Урок» першої п’ятірки конкурсантів першого туру всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023» у номінації «Фізична культура» за покликанням: <http://surl.li/huzte>. На сайті Міністерства освіти і науки України у рубриці «Віртуальна галерея конкурсу» можна переглянути відео-ряд конкурсних випробувань відбіркового та фінального етапів першої п’ятірки конкурсантів другого туру всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023» у номінації «Фізична культура» за покликанням: <http://surl.li/huzgw>.

Використані та основоположні джерела

1. Викладання фізичної культури у 5 класах НУШ: особливості, інновації та нововведення. URL: <http://surl.li/cmrlx>.

2. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <http://surl.li/abjvt>.

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів (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). URL: <http://surl.li/cndfb>.

4. Освітня галузь «Фізична культура»: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи» : методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2022.

Методист навчально-методичного відділу

координації освітньої діяльності та професійного

розвитку Сумського ОІППО М.В. Кісільова

(Підпис наявний в оригіналі)