Методичні рекомендації
щодо навчання змісту освітньої галузі «Фізична культура» (5 клас)
у 2022-2023 навчальному році

Зміцнення здоров'я і загартування організму учнів, сприяння їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності, становлення та розвиток основних функцій організму, що відбувається в шкільні роки, потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес. 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, 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 в роботі застосунки:

− долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни (http://surl.li/bnawt);

− правила поведінки цивільного населення під час війни, військового стану (http://surl.li/btaht);

− рюкзак для евакуації (http://surl.li/cnwtd);

− як поводитися під час бойових дій; інструкція для учнів (http://surl.li/cnwth).

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»).

Важливо, під час організації освітнього процесу в очному або змішаному режимі забезпечити безумовне переривання освітнього процесу у разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших сигналів оповіщення.

У залежності від безпекової ситуації в кожному населеному пункті освітній процес в закладах освіти може відбуватися в: очному режимі; дистанційному режимі; за змішаною формою.

З метою запобігання поширення коронавірусної хвороби рекомендуємо всім учасникам освітнього процесу дотримуватися протиепідеміологічних вимог у закладах загальної середньої освіти під час карантину (Постанова Міністерства охорони здоров'я України від 06.09.2021 № 10 «Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)»).

Організацію освітнього процесу під час дистанційного навчання рекомендуємо здійснювати відповідно до Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115 «Деякі питання організації дистанційного навчання»).

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Звертаємо увагу: метою навчання «Фізичної культури», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навиків, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності [2].

Зазначаємо, мета навчання предмета «Фізична культура» реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань, таких як [2]:

− формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

− розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

− розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

− формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

− формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

− формування високого рівня розвитку моральних якостей.

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

Зазначаємо, що на сайті Інституту модернізації змісту освіти створена сторінка «Навчально-методичне забезпечення 5-9 класи» (https://cutt.ly/DJIMo3n), на якій, зокрема, 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.

Мета, завдання та зміст навчання предмета «Фізична культура» для 5-6 класів нової української школи регламентовані навчальною програмою, яка розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України».

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) – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою та базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового (http://surl.li/cndfb).

Модельна навчальна програма з фізичної культури структурована за варіативними модулями. Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. Учням упродовж 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, щоб 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, мініфутбол, теніс, корфбол (командна гра з м’ячем, схожа на баскетбол) [3].

Акцентуємо увагу вчителів, що інвентар заклад освіти може закуповувати під кожен варіативний модуль.

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 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

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.

Згідно з Типовою освітньою програмою для 5-9 класів закладів освіти визначено, що на предмет фізичної культури відводиться 3 години на тиждень. Під час складання розкладу не рекомендується «подвоювати» уроки фізичної культури чи проводити їх два дні поспіль.

Якщо є потреба планувати урок у двох і більше класах одночасно, слід урахувати, що в одному приміщенні мають перебувати школярі однієї вікової групи.

Зазначаємо, що більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

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

− швидкість (біг 30 метрів);

− 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 сід за 30 секунд.

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

Доцільно, під час оцінювання навчальних досягнень учнів 5 класів, використовувати методику формувального оцінювання (переважно здійснюється вербально).

Поточне оцінювання (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендуємо проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку. Зазначаємо на тому, 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 позаурочних заходах) – 15% (визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання).

Домашні завдання з фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухливого режиму, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту у вільний час. У разі уповільнення розвитку фізичних якостей школяра, учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, у якій вказується [1]:

− завдання;

− фізичні вправи, послідовність їх виконання та кількість повторень;

− інтервали відпочинку;

− засоби самоконтролю;

− відмітка про виконання завдання.

Також учні можуть узгоджувати з учителем індивідуальну програму самостійних занять у позанавчальний час із різних варіативних модулів.

Зазначаємо: уроки фізичної культури у закладах освіти має право проводити вчитель фізичної культури або особа, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (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», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946).

Важливо: 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», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946), та «Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» затвердженого наказом Міністерством охорони здоров’я України від 25.09.2020 № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 10.10.2020 № 1111/35394.

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.

Міністерство цифрової трансформації створило для учнів освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відео-уроків по 3-6 хвилин. Теми уроків охоплюють присідання та випади, планку, згинання, розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м’яча та багато іншого. Ознайомитися з діджитал-фізкультурою для учнів за участю зірок спорту можна за покликанням: http://surl.li/crjy.

До основних форм самостійних занять відносять:

− ранкову гігієнічну гімнастику;

− фізичні вправи протягом дня.

− виконання окремих елементів варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Рекомендуємо вчителям ознайомитися з добірками дистанційних відео-уроків:

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

− зірковий урок фізкультури: http://surl.li/clczi;

− нетворкінг для вчителів фізичної культури: http://surl.li/clczd.

Учителям, які реалізують освітню галузь «Фізична культура» доцільно буде ознайомитися з безкоштовними практичними мінікурсами на платформі онлайн-освіти в Україні «Prometheus» (http://surl.li/cldga).

Використані та основоположні джерела

1. Викладання фізичної культури у 5-х 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.

Методист навчально-методичного відділу
координації освітньої діяльності та професійного
розвитку Сумського ОІППО М.В. Кісільова

(Підпис наявний в оригіналі)