**Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2021/2022 навчальному році**

**Солодовніков В.О.,**

методист

НМЦ виховної роботи та

позашкільної освіти

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», є однаковою для всіх закладівзагальної середньої освіти, незалежно від підпорядкування та форми власності.

У контексті Концепції «Нової української школи» заклад освіти має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій*,* тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.

Сьогодні в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров’я дітей та учнівської молоді, формування в учнів стійкої мотивації до збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя підростаючого покоління – майбутнього держави.

Згідно чинного законодавства кількість уроків на тиждень становить: у 1-11 класах – 3 уроки на тиждень за новою програмою.

Навчальні програми для ЗЗСО побудовані за модульною системою, характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкільні майданчики, стадіон, басейн), кадрового забезпечення і практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Затверджені та впроваджуються в освітній процес ЗЗСО понад 33 варіативних модулів з різних видів спорту. За інформацією Інституту модернізації та змісту освіти затверджені ще такі модулі, як: міні-футбол, 5-9 класи, гольф для 5-9 класів, для учнів 10-11 класів - крос фіт.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні взаємини між учасниками освітнього процесу повинні ґрунтуватися на принципах педагогіки співробітництва, що передбачатиме взаємну довіру, взаємоповагу і сприятиме вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи та закладів професійної освіти.

Варто впроваджувати різноманітні форми і методи організації діяльності учнів на уроках,уроків диференційованого навчання, інтегрованих, уроків-тренінгів, уроків-змагань, сюжетно-рольових, проектних.

 Використання нових форм та методів у фізичному вихованні в ЗЗСО вимагає від вчителів та викладачів імпровізації та творчості.

Модернізація освіти несе в собі і нові підходи до оцінювання учнів, де під час оцінювання необхідно звертати увагу не на показники успішності, а на порівняння сьогоднішніх досягнень учня з його власними вчорашніми досягненнями. Відмовитись від звичної орієнтації на «середнього учня» та перейти до індивідуалізованих методів, форм і засобів контролю.

Сучасні уроки фізичної культури повинні відповідати трьом основним правилам: створення умов для оптимальної рухової активності учнів; по-друге, бути цікавими учнівській молоді; по третє - сприяти педагогічному контакту з учнями.

З метою забезпечення подальшого розвитку масового спорту в Україні та області, збільшення обсягу рухової активності учнівської молоді у ЗЗСО необхідно залучати учнів до позаурочних форм роботи, таких, як заходи в режимі дня, заняття в групах продовженого дня, самостійні заняття, фізкультурні свята, шкільні змагання з різних видів спорту, заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

 Для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти діє оновлена програма.

Структура оновленої програми є максимально інформативною для вчителя та дозволяє більш об’єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знаннєвий, діяльнісний та ціннісний компоненти.

У навчальній програмі виокремлено чотири наскрізні змістові лінії:

- екологічна безпека та сталий розвиток;

- громадянська відповідальність;

- здоров'я і безпека;

- підприємливість та фінансова грамотність.

Усі наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, які послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов’язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше 18 годин. Однак, не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов’язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Відповідно до Інструкції, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, про розподіл учнів на групи під час занять на уроках фізичної культури, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, обов’язково відвідують уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, обов’язково відвідують уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

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/учениць, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, установлює вчитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання учня/учениці у розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах - разом з учнем/ученицею) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень.

На заняттях з фізичної культури рекомендуємо:

- здійснювати особистісноорієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і нахилів;

-навчати учнів «слухати» і «оцінювати» свій фізичний стан;

-добирати і використовувати різноманітні засоби свого фізичного вдосконалення.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення модуля. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках, залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час, участь у змаганнях всіх рівнів.

Для попередження нещасних випадків під час проведення занять слід дотримуватись вимог безпеки, а особливо під час складання навчальних нормативів, коли учні виконують вправи з максимальним навантаженням. У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в освітніх закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти (www.imzo.gov.ua).

Години фізичної культури, передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Ураховуючи те, що уроки фізичної культури за своїм змістом і специфікою забезпечують рухову активність учнів і не вимагають надмірного розумового напруження, години їх проведення не враховуються під час підрахунку гранично допустимого навантаження учнів. Це дає змогу в кожному класі повноцінно використовувати усі навчальні години варіативної складової Типових навчальних планів, не перевищуючи загального обсягу навчального навантаження (сума інваріантної і варіативної складових). Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання, основ здоров’я і фізичної культури.

Змістове наповнення фізичної культури за програмою освітній заклад формує самостійно з варіативних модулів. Обов’язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, які передбачені програмою для даного класу до кожного варіативного модуля.

На постійній основі Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України проводяться серед учнів ЗЗСО України, а також області багатоступеневі комплексні спортивно-масові заходи і змагання, такі, як Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль «Козацький гарт», Всеукраїнські дитячі спортивні ігри серед учнів 7 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Старти надій», «Спортивна надія України», гімназіада України, чемпіонати України та інші Всеукраїнські змагання.

З метою належної організації роботи з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, формування умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя в навчальних закладах усіх типів та форм власності, розвитку і модернізації фізичного виховання необхідно активізувати роботу щодо проведення у ЗЗСО:

ранкової гімнастики перед початком навчальних занять;

передбачати можливість перебування учнів під час перерв на відкритому повітрі;

започаткувати проведення масових спортивних заходів таких, як флешмоби, батли, спартакіади.

З метою формування умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, забезпечення доступності спорту для дітей та учнівської молоді, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом, формування здоров’я, Комітетом розроблено «Стратегію розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді до 2025 року».

Задля реалізації Стратегії планується, з метою розширення рухового досвіду учнів початкових класів, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій та використання їх у повсякденній та ігровій діяльності започаткувати проведення масових заходів, змагань для учнів 1-4 класів, на постійній основі, використовуючи ігровий метод та враховуючи психологічні особливості молодших школярів (естафети з використанням бігових, стрибкових вправ, лазіння та перелітання через перешкоди, ігри-естафети з елементами баскетболу, волейболу, гандболу, н/тенісу, бадмінтону).

**Рекомендовано для учнів 1-4 класів організувати такі заходи:**

**у травні,** в передостанній день навчання, проведення заходу «*Весняний флешмоб*» (повільний біг або пішохідний перехід на відстань 200 метрів без урахування часу) до найближчого парку, зеленої зони, стадіону, де провести для дітей рухливі ігри та естафети;

**у жовтні** – до «Дня вчителя», - проведення спортивного свята («флешмоб *Руханка*», або батл, стрибки через скакалку, виконання вправ під музику, або танцювальні вправи);

**у грудні** – до «Дня Збройних сил України» або «Дня святого Миколая» - проведення заходу *«Зимові розваги»* (проведення зимових естафет, використовуючи санки, тарілки, ігри з сніжками).

**Для учнів 5-11 класів:**

**у травні,** в передостанній день навчання, проведення заходу «*Весняний флешмоб»* – забіг на 500-1000 метрів без урахування часу;

**у жовтні** – до «Дня вчителя» - проведення спортивного свята («*флешмоб Руханка»,* батл, елементи кроссвіту, стрибки через скакалку, колективне виконання вправ під музику);

**у грудні** – до «Дня Збройних сил України» або «Дня святого Миколая» - проведення заходу *«Зимові розваги»* (проведення зимових естафет, використовуючи санки, тарілки, ігри з сніжками). Крім перерахованих вище заходів, рекомендується проводити і інші фізкультурно-оздоровчі заходи, враховуючи наявну спортивну базу та традиції закладів загальної середньої освіти.

Відповідно до рекомендацій щодо створення освітнього середовища

**«Новий освітній простір**» пришкільна територія повинна мати:

***Відпочинково-ігрові зони:***

* зона для активного відпочинку – доріжки для прогулянок, лабіринти, обладнані (пристосовані) зони для рухливих та розвиваючих ігор на свіжому повітрі;
* окрема ігрова зона для початкової школи;
* зона для пасивного відпочинку – тіньові навіси, лавки з ортопедичними властивостями.

***Спортивна зона***

* обладнаний спортивний майданчик з біговою доріжкою та умовами для спортивних ігор (баскетбольні стенди, волейбольні штанги);
* футбольне поле з природним або штучним покриттям;
* гімнастичне та фізкультурне обладнання (турнік, лазанка, рукохід, лабіринт, брус, шведська стінка, стійка для стрітболу).

***Календарне та поурочне планування*** здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарних планів та поурочних планів-конспектів є ***індивідуальною справою вчителя.*** Встановлення універсальних у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області стандартів таких документів є неприпустимим.

Автономія вчителя має бути забезпечена академічною свободою, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільним вибором форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі, розробленням та впровадженням авторських навчальних програм, проектів, освітніх методик і технологій, методів і засобів, насамперед методик компетентнісного навчання.

Вчитель має право на вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти, установ і організацій, інших суб’єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку педагогічних працівників.

Звертаємо увагу педагогічних працівників на те, що відповідно до вимог Державного стандарту початкової освіти в навчальних програмах з усіх предметів і курсівпередбачено 20% резервного часу. Під час складання календарно-тематичного планування учитель може використовувати його на свій розсуд, наприклад, для вдосконалення вмінь, дослідження місцевого середовища (довкілля), у якому мешкають діти, краєзнавчих розвідок, дослідницько-пізнавальних проектів та екскурсій, зокрема з ініціативи дітей. Крім того, пропонується наприкінці кожної чверті планувати корекційно-рефлексійний тиждень для подолання розбіжностей у навчальних досягненнях учнів. З метою створення умов для проектної діяльності учнів, здійснення спостережень, досліджень, виконання практико орієнтованих завдань протягом навчального року пропонується виділити час на проведення навчально-пізнавальної практики, екскурсій. Вибір змісту і форм організації такої навчально-пізнавальної практики навчальний заклад визначає самостійно.

*Методичні рекомендації щодо проведення підсумкового річного оцінювання навчальних досягнень учнів в умовах дистанційного навчання*

Для оцінювання розвитку фізичних якостей потрібно використовуватинормативи які запропоновані у кожному модулі по роках вивчення та навчальні нормативи, які передбачені навчальною програмою. Порядок проведення їх відповідно до календарно-тематичного планування визначає вчитель.

Враховуючи, що освітній процес з фізичної культурибув організований в умовах дистанційного навчання з використанням різних інформаційних засобів, пропонуємо, здійснити оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури за такими видами діяльності:

– засвоєння техніки виконання фізичної вправи;

– виконання в домашніх умовах навчального нормативу;

– засвоєння теоретико-методичних знань (тестові запитання з вивчених модулів) за наявності технічної можливості в обраній дистанційній платформі.

Тематичне оцінювання з модулів «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол» тощо, здійснити на підставі прийнятих навчальних нормативів та поточних оцінок, а також на засвоєння теоретико-методичних знань у формі тестів до закінчення вивчення модуля згідно календарно-тематичного планування.

Підсумкове оцінювання за модуль «Легка атлетика» рекомендуємо здійснити на підставі: поточних оцінок (за умови, якщо учні під час карантину виконували завдання задане учителем, то відповідні результати також слід врахувати) тестових запитань, та виконання в домашніх умовах тестової вправи.

Семестрове оцінювання здійснювати на основі тематичного оцінювання.

Річне оцінювання виставляється за результатами оцінювання за перший та другий семестри навчального року.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.Учні, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи не оцінюються.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів з фізичної культури враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; активністьта участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Обсяг навчальних нормативів, які виносились на підсумковий контроль, може бути скорочено на користь уроків з розвитку фізичних якостей.

Нормативи які були невиконанні з причин, незалежних від школярів, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

З метою необхідності побудови безпечного та здорового освітнього середовища у Новій українській школі для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров’я, створення умов для надання учням якісних освітніх та медичних послуг, розроблена Національна стратегіярозбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020), яка обумовлює формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров’я, економіки та демографії в цілому в Україні.

Для реалізації стратегічних цілей Національної стратегії необхідним є здійснення таких завдань:

* формування в учасників освітнього процесу гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зокрема звичок здорового харчування, фізичної активності, безпечної комунікації;
* створення сучасного, розвивального, безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища, яке сприяє збереженню та зміцненню здоров’я, захисту від небезпек, підвищенню рухової активності дітей;
* забезпечення відповідності змісту повної загальної середньої освіти та методик навчання сучасним потребам дитини у збереженні та зміцненні здоров’я, захисті від небезпек, підвищенні рухової активності, безпечній комунікації;
* упровадження принципу недискримінації, в тому числі конфіденційності щодо наявності будь-яких дискримінуючих ознак;
* запобігання вживанню учнями, іншими учасниками освітнього процесу тютюну, алкоголю, наркотичних засобів, інших речовин із психоактивною дією, унеможливлення їх розповсюдження та вживання в закладі освіти та на прилеглих до нього територіях;
* створення для учасників освітнього процесу можливості користуватися сучасною матеріально-технічною базою для забезпечення здоров’язбережувального компонента навчання, рухової активності, безпечних та нешкідливих умов (спортивні зали і майданчики, басейни, роздягальні, душові, туалети в будівлях закладів освіти, сучасний спортивний інвентар, нові/оновлені підручники, посібники, демонстраційне обладнання, широкосмуговий доступ до Інтернету тощо);
* забезпечення готовності педагогічних працівників до надання якісних освітніх послуг у процесі забезпечення соціального та здоров’язбережувального компонентів навчання, формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів, психологічного супроводу учасників освітнього процесу, запобігання під час навчання проявам насильства та булінгу (цькування), порушенням прав дитини, зокрема шляхом використання Інтернету;
* удосконалення механізму надання медичних послуг дітям шкільного віку;
* інформування медичними працівниками учнів з питань вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, збереження свого сексуального та репродуктивного здоров’я, попередження поширення серед дітей та підлітків звичок, небезпечних для їх фізичного та/або психічного здоров’я;
* удосконалення системи організації харчування в закладах освіти, яка має забезпечити формування культури здорового, збалансованого споживання їжі та питної води, а також модернізації обладнання для їдалень (харчоблоків) закладів освіти;
* здійснення моніторингу процесів реалізації соціального і здоров’язбережувального компонентів навчання, забезпечення рухової активності учнів під час освітнього процесу, запобігання насильству та булінгу (цькуванню), забезпечення здорового харчування в закладі освіти;
* упровадження в закладах освіти міжнародних програм із протидії проявам насильства та булінгу (цькування) і їх попередження;
* удосконалення механізму психологічного супроводу та підтримки в закладах освіти, запровадження дієвого механізму взаємодії закладів освіти та охорони здоров’я для охорони психічного здоров’я дітей;
* розвиток міжсекторального співробітництва та державно-приватного партнерства у забезпеченні функціонування здорового та безпечного освітнього середовища;
* створення умов для активної участі громадськості у проведенні заходів з навчання учасників освітнього процесу навичкам здорового та безпечного способу життя, запобігання насильству та булінгу (цькуванню);
* проведення ефективних інформаційних кампаній для учасників освітнього процесу, спрямованих на популяризацію здорового та безпечного способу життя, вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, протидію поширенню серед дітей та підлітків звичок, небезпечних для їх фізичного або психічного здоров’я.
* проведення on-lineсемінару щодо організації методичного супроводу всеукраїнського інноваційного освітнього проекту «Методика викладання дзюдо на уроках фізичної культури в закладах загально-середньої і професійно-технічної освіти області»
* запровадження модуля дзюдо в план роботи курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Рекомендуємо використовувати навчальну Програму факультативу для вчителів закладів загальної середньої освіти **«Спорт проти булінгу».** Вона спрямована на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв’язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення.