КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

АДАПТАЦІЙНИЙ ЦИКЛ НАВЧАННЯ

СУМИ - 2022

Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Методичний посібник
для вчителів закладів загальної середньої освіти

5-6 класи (адаптаційний цикл)
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Суми-2022

Рекомендовано до друку та практичного використання
вченою радою комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 9 від 31.10.2022 р.)

Рецензенти:

Д.В. Деменков старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

П.М. Оксьом доцент кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Редактор:

І.В. Удовиченко проректор з науково-педагогічної та методичної роботи комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, доктор педагогічних наук, професор.

Укладач:

М.В. Кісільова методист з біології, екології, природознавства та основ здоров'я навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Освітня галузь «Фізична культура» : методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2022. 58 с.

У методичному посібнику приділено увагу особливостям навчання учнів 5-6 класів у Новій українській школі за освітньою галуззю «Фізична культура».

У пропонованому методичному посібнику розглянуто модельну навчальну програму, а також інтернет-підтримку до варіативних модулів, які визначені модельною навчальною програмою; подано для ознайомлення приклади сучасного, модифікованого (нестандартного) інвентаря та обладнання, а також ігор-естафет, які вчитель може використовувати під час організації освітньої діяльності; наголошено на санітарно-гігієнічних нормах облаштування території для занять фізичною культурою.

Методичний посібник стане у нагоді вчителям, які навчатимуть учнів предмета «Фізична культура» у закладах загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА……. 4

РОЗДІЛ І. Нормативні документи, що регулюють процес навчання за освітньою галуззю «Фізична культура»…… 5

1.1. Ядра знань Нової української школи ……..... 5

1.2. Мета, структура та зміст освітньої галузі «Фізична культура», відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти…….. 6

1.3. Модельна навчальна програма «Фізична культура», навчальна програма та календарно-тематичне планування ……..... 12

РОЗДІЛ ІІ. Організація процесу навчання з освітньої галузі «Фізична культура»……. 16

2.1. Інтернет-підтримка варіативних модулів модельної навчальної програми «Фізична культура»…… 16

2.2. Організація та особливості проведення ігор-естафет на уроках фізичної культури…… 23

РОЗДІЛ ІІІ. Засоби навчання та санітарно-гігієнічні вимоги до освітнього середовища предмета «Фізична культура»…….. 30

3.1. Використання сучасного, модифікованого (нестандартного) інвентаря та обладнання на уроках предмета «Фізична культура»… 30

3.2. Санітарно-гігієнічні норми облаштування території для уроків фізичною культурою та майданчиків із деяких видів спорту……. 37

РОЗДІЛ IV. Оцінювання результатів навчання учнів 5-6 класів із предмета «Фізична культура»……. 42

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 45

ДОДАТКИ……... 46

ПЕРЕДМОВА

Спорт стає засобом виховання тоді, коли він є улюбленим заняттям кожного.
В.А. Сухомлинський

Гуманізація освіти в умовах євроінтеграції, здійснюваних в Україні соціально-економічних реформ, висуває основним завданням виховання життєздатної особистості, зорієнтованої на кращі світові та європейські цінності, серед яких основоположними є життя людини, праця, здоров'я, культурні й національні традиції тощо.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини, яка відповідально ставиться до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності.

Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, сприяє удосконаленню фізичної та психологічної підготовки молоді до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості, зокрема фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення мети загальної середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

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. Фізичні якості учнів розвиваються у процесі виконання різних фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, що визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Піклування про здоров'я учнів – одне з головних завдань закладу освіти. Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є уроки фізичної культури.

Уроки фізичної культури науковці визначають найефективнішим способом загартування організму учнів, укріплення здоров'я, підвищення працездатності, вироблення вольових і фізичних якостей – усього, що так необхідно сьогодні учням, що якнайкраще сприяє їхній підготовці до життя.

РОЗДІЛ І. НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНЬОЮ ГАЛУЗЗЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

1.1. Ядра знань Нової української школи

Упровадження освітньої реформи в закладах загальної середньої освіти супроводжується постійним оновленням нормативних документів, що унормовують діяльність освітян. Зокрема, у вересні 2017 року було ухвалено Закон України «Про освіту», що регулює основні засади нової освітньої системи, а у 2020 році – Закон України «Про повну загальну середню освіту», що більш детально розкриває зміни, закладені реформою.

Документом, у якому зафіксовано основні акценти, щодо реалізації освітньої реформи в базовій середній освіті, є Державний стандарт базової середньої освіти 2020 року (Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898). У його змісті визначено уміння і ставлення, якими мають володіти учні з огляду на ключові компетентності, визначені державою; окреслено ідейні засади організації освітнього процесу та зафіксовано загальні й конкретні результати навчання, яких учні мають досягти на певному циклі навчання.

На основі Державного стандарту 2020 року розроблена Типова освітня програма для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 № 235 «Типова освітня програма для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти» – URL: http://surl.li/mekx), що окреслює ймовірні підходи до планування й організації закладом освіти єдиного комплексу освітніх компонентів, що мають сприяти досягненню учнями обов'язкових результатів навчання.

У закладах освіти Типовою освітньою програмою визначаються: варіанти типових навчальних планів, перелік модельних навчальних програм, рекомендовані форми організації освітнього процесу, опис інструментарію оцінювання. На основі цього документа кожен заклад освіти розробляє власну освітню програму, якою визначаються умови досягнення запланованих результатів навчання учнів і зазначаються переліки модельних навчальних програм, що обрали вчителі закладу освіти для впровадження.

Модельні навчальні програми спрямовані на формування зв'язку між очікуваними результатами, змістом навчання й різновидами навчальної діяльності; призначені для упорядковування логіки та послідовності отримання результатів навчання [21].

У пояснювальній записці до модельної навчальної програми, учитель зможе знайти не лише конкретизацію компетентнісного потенціалу освітньої галузі, але й запропоновану авторським колективом послідовність досягнення результатів навчальної діяльності. Обравши модельну навчальну програму, учителю потрібно звернути увагу на повноту та послідовність досягнення конкретних освітніх результатів та їх співвідношення із запропонованими видами навчальної діяльності в розрізі кожної окремої змістової теми та варіативного модуля [18]. У модельній навчальній прорграмі не має конкретних пояснень щодо навчання предмету, тому є широкий простір для авторської

думки під час створення навчальних матеріалів. Автори модельної навчальної програми перетворюють орієнтири для оцінювання із Державного стандарту базової середньої освіти в очікувані результати навчання учнів, а також визначають зміст та різновиди їхньої навчальної діяльності [10].

Очікувані результати навчання у модельній навчальній програмі – це результати, яких учні мають досягти на певному етапі освітнього процесу.

У модельній навчальній програмі результати навчання вибудовуються в певній логічній послідовності. І це головне завдання модельної програми – визначити послідовність досягнення очікуваних результатів, наприклад, у розрізі розділу чи теми. Мається на увазі, що авторам програми необхідно продумати, у якій логічній послідовності відбуватиметься оволодіння темою [10].

1.2. Мета, структура та зміст освітньої галузі «Фізична культура», відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти

Починаючи з 1 вересня 2022 року учні 5-тих класів Нової української школи розпочали навчатися за новим Державним стандартом базової середньої освіти. Суттєвих змін зазнала також організація їхнього навчання та оцінювання.

Звертаємо увагу: метою навчання учнів із предмета «Фізична культура», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навиків, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до уроків фізичної культури й елементів фізкультурно-спортивної діяльності [4].

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

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

– розширення рухового досвіду, удосконалення навиків 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 навиків для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

– формування високого рівня розвитку моральних якостей.

Звертаємо увагу вчителів фізичної культури, що компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура», визначений у додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти (URL: http://surl.li/kenu), реалізовується 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» [4].

Завдання предмета «Фізична культура» узгоджуються з вимогами до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», що зазначені у додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти (рис. 1) [4]:

Рисунок 1 – Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів у освітній галузі «Фізична культура»

Державний стандарт базової середньої освіти визначає вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів на рівні базової середньої освіти, загальний обсяг їх навчального навантаження, розподілений за освітніми галузями, структуру та зміст базової середньої освіти. Пропонуємо ознайомитися вчителям із загальними результатами навчання учнів за освітньою галуззю «Фізична культура», що визначені Державним стандартом базової середньої освіти для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти (табл. 1) [4]. Загальні результати навчання учнів – спільні для всіх рівнів (класів) результати навчання, через які реалізується компетентнісний потенціал галузі «Фізична культура».

Зазначаємо, конкретні очікувані результати навчання учнів у 5-6 класах та їх розподіл за роками навчання визначаються модельною навчальною програмою, яка реалізує освітню галузь «Фізична культура».

Таблиця 1 – Загальні результати навчання учнів за освітньою галуззю «Фізична культура», що визначені Державним стандартом базової середньої освіти для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти

Групи результатів навчання учнів за Державним стандартом базової середньої освіти	*Конкретні результати у 5-6 класах*
1	*2*
1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання	– визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]; – формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2]; – розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3]; – виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4]; – дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5].
2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	– демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]; – моделює рухову діяльність [ФІО 2.2]; – виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3].
3. Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров’я та задоволення у процесі фізичного виховання	– пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]; – контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2]; – регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [ФІО 3.3]; – дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4]; – дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5].

Модельною навчальною програмою визначено вивчення предмета «Фізична культура» у адаптаційному циклі базової середньої освіти (5-6 класи). Основною ідеєю концепції побудови модельної навчальної програми є:

– гармонійний фізичний розвиток особистості учня;

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

– освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють

прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями та видами рухової активності протягом життя, формування практичних навиків для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

– забезпечення учням індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, формування великого запасу рухових вмінь та навиків, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності;

– забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей учнів, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму;

– розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки;

– застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;

– забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою;

– ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку [9].

Акцентуємо увагу вчителів на тому, що модельна навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля містить методичні вказівки, щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його навчання [9].

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем відбувається на початку кожної чверті із 3-4 модулів запропонованих освітнім закладом. Кожної навчальної чверті/триместра учень обирає нові варіативні модулі [7].

Важливо наприкінці кожної чверті в закладі освіти проводити оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), що будуть охоплювати усіх учнів та спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Окремі заходи можуть проводитися під час уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових заходів залучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів.

Звертаємо увагу вчителів на тому, що критеріями відбору варіативних модулів є:

– наявність матеріально-технічної бази;

– регіональні традиції;

– кадрове забезпечення;

– бажання учнів.

Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті.

Зазначаємо, що основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

Основними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів умінь і навиків самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я [6].

Пропонуємо вчителям, які в закладах освіти реалізовують освітню галузь «Фізична культура», ознайомитися та використовувати в роботі корисні інтернет-ресурси (з покликаннями на різноманітні відео-ресурси, безкоштовні онлайн-курси, інформаційні матеріали та презентації тощо), що представлені в Додатку А до методичних рекомендацій.

Зосереджуємо увагу вчителів на розподілі учнів на групи. Медичну групу для занять фізкультурою учня визначає лікар під час обов'язкового профілактичного огляду.

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.

1. *Основна група* (здорові учні та учні, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку). Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

2. *Підготовча група* (учні, які перебувають в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності та діти із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи). Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

3. *Спеціальна група* (учні, які мають значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я). Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Однак, важливо те, що відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх учнів. 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 [7].

Зазначаємо, допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, установлює вчитель фізичної культури.

Важливо: під час проведення уроків 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» (наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205, зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 10.10.2020 № 1111/35394).

Акцентуємо увагу: на кожному уроці з фізичної культури вчителем проводиться інструктаж із учнями 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 уроків із фізичної культури, відповідно до чинного Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти (http://surl.li/cessk), повинні бути справними та надійно закріпленими.

У 6 класі продовжується та поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних ідей 5 класу. Навчання учнів у 6 класі буде спрямовано більшою мірою на:

– отримання теоретичних знань і практичних навиків, що обумовлюють прагнення та здатність займатися різними видами рухової активності й спорту протягом життя;

– формування здорового способу життя;

– формування адекватної позитивної самооцінки;

– формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди;

– засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності.

Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах модельної навчальної програми до очікуваних результатів навчання. Логіка

навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

1.3. Модельна навчальна програма «Фізична культура», навчальна програма та календарно-тематичне планування

Із освітньої галузі «Фізична культура» рекомендована Міністерством освіти і науки України одна модельна навчальна програма, якій надано гриф.

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), наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 № 752 «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». URL: http://surl.li/cvfwy.

Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою та базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового [9]. Документ реалізує визначені в Державному стандарті базової середньої освіти ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів, у результаті чого у здобувачів освіти формується власна психічна та соціально-психологічна сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Модельна навчальна програма побудована за модульною системою та містить:

– інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

– варіативні модулі (загальна кількість – 60): аеробіка, бадмінтон, баскетбол, бейсбол, велоспорт, військово-спортивні ігри, волейбол, гімнастика, настільний теніс, плавання, рухливі ігри та інші види спорту [9].

Перед новим навчальним роком учитель має з рекомендованого переліку з 60 модулів обрати 12-16 варіативних модулів. Окрім того, на початку кожної чверті учням пропонується обрати (шляхом обов'язкового опитування) 3-4 модулі з визначеного переліку (щоразу вони мають обирати нові) [2].

Кожен із пропонованих модельною навчальною програмою варіативних модулів включає:

– можливість вибору для дитини;

– безпеку на уроках;

– гендерність;

– доступність.

Одному вчителю, зазвичай, проводити такі уроки не зручно. Саме для цього закладам освіти необхідно планувати спільні уроки для кількох одновікових паралелей. Якщо в залі, наприклад, три 5-ті класи – відповідно, із

ними будуть займатися троє вчителів. Вони зможуть контролювати ситуацію на трьох майданчиках, де учні займатимуться різними видами спорту.

Наприкінці зазначеного навчального періоду, з метою закріплення та вдосконалення знань та навиків, у закладі освіти потрібно проводити різні спортивні заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо).

Акцентуємо увагу педагогів, що інвентар заклад освіти може закуповувати під кожен із варіативних модулей [2].

Наводимо перелік модулів модельної навчальної програми [9]:

– інваріантний модуль:

теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

– варіативні модулі:

1. Аеробіка.
2. Акробатичний рок-н-рол.
3. Алтимат фризбі.
4. Американський футбол.
5. Бадмінтон.
6. Баскетбол 3х3.
7. Баскетбол.
8. Бейсбол.
9. Бойовий хортинг.
10. Велоспорт.
11. Військово-спортивні ігри.
12. Волейбол.
13. Вудбол.
14. Гандбол.
15. Гімнастика.
16. Городки.
17. Дартс.
18. Дзюдо.
19. Дитяча легка атлетика.
20. Дитячий настільний більярд.
21. Доджбол (вибивний).
22. Корфбол.
23. Лакрос.
24. Лижна підготовка.
25. Настільний теніс.
26. Падел.
27. Панна (вуличний футбол).
28. Петанк.
29. Піклбол.
30. Плавання.
31. Пляжний бадмінтон (airschatl).
32. Пляжний бейсбол (гилка).
33. Пляжний волейбол.

34. Рінго.
35. Регбі-5.
36. Рукопашний бій.
37. Рухливі ігри.
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки).
39. Самбо.
40. Скандинавська ходьба.
41. Сквош.
42. Слалом (роликові ковзани).
43. Сумо.
44. Теніс.
45. Туризм.
46. Ушу.
47. Фістбол.
48. Фітнес-йога.
49. Фехтування.
50. Флорбол.
51. Футбол.
52. Футзал.
53. Хокей на траві.
54. Хортинг.
55. Хортинг-фехтування.
56. Чирлідинг.
57. Шахи.
58. Шашки.
59. Шорт-гольф.
60. Cool Games.

Відповідно до статті 54 Закону України «Про освіту», педагогічні працівники мають право на «… академічну свободу, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі» [8]. Тому, кожен учитель може не лише використати готову модельну навчальну програму, але на її основі, на засадах академічної доброчесності, розробити *навчальну програму* тоді, «… коли хоче вибудувати в межах навчальної програми власний алгоритм роботи з учнями, зокрема акцентувати на певних навчальних цілях, змістових елементах, змінити послідовність вивчення матеріалу, додати матеріал з історії рідного краю, доповнити тематику практичних і творчих робіт тощо» [8]. Укладену та належним чином оформлену (за зразком модельної навчальної програми) навчальну програму (із зазначенням назви модельної навчальної програми, на основі якої створено навчальну програму, та авторського колективу модельної навчальної програми) затверджує педагогічна рада/керівник закладу освіти.

Головним завданням під час створення навчальної програми з предмета «Фізична культура» є те, що вчитель має врахувати всі освітні результати, що

передбачені Держаним стандартом базової середньої освіти, для адаптаційного циклу 5-6 класів та можливість їх реалізації, а також чинну модельну навчальну програму [8].

Навчальна програма, розроблена на основі модельної навчальної програми, визначає послідовність досягнення результатів навчання учнів з обраного предмета, опис змісту та видів навчальної діяльності учнів із зазначенням орієнтовної кількості годин, необхідних на її впровадження та систему й критерії оцінювання предмета. У навчальній програмі зазначена деталізація результатів навчання – від очікуваних результатів за розділом та темою (що визначає модельна навчальна програма) до очікуваних результатів кожного уроку [12].

На основі модельної та/або затвердженої педагогічною радою навчальної програми з фізичної культури учитель складає *календарно-тематичне планування* з урахуванням навчальних можливостей учнів класу. Календарно-тематичне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичного плану та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя [10].

Календарно-тематичний план учителю необхідно розробляти, ураховуючи:

– Державний стандарт базової середньої освіти;
– освітню програму закладу освіти;
– обрану модельну навчальну програму;
– навчальну програму, створену вчителем.

Зазначаємо: календарно-тематичний план, окрім тем уроків та дат їх проведення, може містити опис наскрізних умінь, визначення ключових компетентностей, оволодіння якими передбачене в ході проведення уроку, домашні завдання, інші компоненти на розсуд учителя.

Календарно-тематичне планування визначає у своєму змісті не тільки класно-урочну, але й інші організаційні форми освітнього процесу. Календарне планування може розроблятися або на семестр, або на весь навчальний рік [7]. Календарно-тематичні плани розглядається і погоджуються заступником директора з навчально-виховної роботи. Учитель самостійно проводить аналіз реалізації календарно-тематичного планування та визначає напрями його корегування (за потреби).

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ З ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

2.1. Інтернет-підтримка варіативних модулів модельної навчальної програми «Фізична культура»

Пропонуємо вчителям, що реалізовують в закладах освіти освітню галузь «Фізична культура» до ознайомлення та використання в роботі інтернет-підтримку варіативних модулів модельної навчальної програми. Учителям пропонуються покликання на різні відео-ресурси, безкоштовні онлайн-курси, інформаційні матеріали та презентації тощо. Зазначаємо, визначення понять видів спорту, що пропонуються до віріативних модулів, узяті з пошукової системи онлайн-енциклопедії «Вікіпедія» [3]:

1. Аеробіка – синтез модернізованих танцювальних елементів, загально розвиваючих вправ, різновидів бігу, підскоків, що виконуються під музичний супровід:

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Степ-аеробіка» від Prometheus. URL: http://surl.li/cldef;

– відео «Аеробіка. Основні кроки аеробіки. Базові кроки. Аеробіка для початківців». URL: http://surl.li/clcwf;

– відео «Комплекс ритмічної гімнастики з елементами аеробіки». URL: http://surl.li/clcyj;

– добірка відео «Вправи з аеробіки». URL: http://surl.li/clcwz.

2. Акробатичний рок-н-рол – вид спорту, що поєднує елементи спортивного танцю, спортивної акробатики; змагальна форма танцю, що бере початок від лінді-хопу. Це постановочний танець, що поєднує танцювальні рухи під ритмічну музику з хореографічними та акробатичними елементами. Його танцюють в парі (партнер і партнерка) або в групі, що складається тільки з дівчат або жінок, і в групі, що складається з пар юніорів або дорослих («формейшн»):

– відео «Акробатичний рок-н-рол. Чемпіонат України 2017». URL: http://surl.li/cldhy.

3. Алтимат фризбі – це безконтактний командний вид спорту в який грають з літаючим диском – фризбі. Гра ведеться двома командами на прямокутному полі з гольовими зонами в торцях:

– відео «Майстер-клас з алтимат фризбі». URL: http://surl.li/cldkk;

– добірка відео про гру «Алтимат». URL: http://surl.li/cldkd;

– інформаційний матеріал «Правила гри в алтимат фризбі». URL: http://surl.li/cldkq.

4. Американський футбол – командний вид спорту з овальним м’ячем, який необхідно просувати в бік залікової зони на половині поля суперника та отримувати за це бали:

– інформаційний матеріал «Американський футбол – активна гра, що вимагає швидкості, сили і розуму». URL: http://surl.li/cvfzx.

5. Бадмінтон – спортивна гра, що проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (коркова або пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад:

– відео «Уроки спорту – Бадмінтон». URL: http://surl.li/clrlo;

– добірка відео-презентацій «Бадмінтон». URL: http://surl.li/clrmb.

6. Баскетбол 3х3 – один із видів баскетболу, що грається двома командами на одному баскетбольному кільці:

– відео «Правила баскетболу 3х3». URL: http://surl.li/clrpv.

7. Баскетбол – портивна командна гра з м'ячем, що закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріпленою на щиті на висоті 3 м 5 см (10 футів) над майданчиком:

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Баскетбол» від Prometheus. URL: http://surl.li/cldfi;

– добірка відео «Гра в баскетбол». URL: http://surl.li/clcxv;

– добірка відео-презентацій «Баскетбол». URL: http://surl.li/clrnt.

8. Бейсбол – спортивна гра з м'ячем і битою. Гра відбувається між двома командами з дев'яти гравців, які по черзі грають у захисті та в нападі:

– анімаційний мультфільм «Правила гри в баскетбол». URL: http://surl.li/cmalr;

– відео «Правила бейсболу». URL: http://surl.li/clrqx;

– інформаційний матеріал «Правила гри в бейсбол». URL: http://surl.li/clrsf.

9. Бойовий хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів та прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА:

– відео «Хортинг – українське бойове мистецтво». URL: http://surl.li/clrts;

– відео дистанційного уроку «Бойовий хортинг». URL: http://surl.li/cmldz;

– відео «Що таке бойовий хортинг». URL: http://surl.li/clrte;

– інформаційний матеріал «Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво». URL: http://surl.li/bskia.

10. Велоспорт – вид фізичної активності, що полягає у переміщенні на велосипеді за допомогою руху м'язової сили людини:

– інформаційний матеріал «Про велоспорт». URL: http://surl.li/clrxz.

11. Військово-спортивні ігри – неофіційна назва групи спортивних ігор, які суміщають в собі елементи спортивних змагань та тактику ведення бойових дій:

– добірка інформаційних матеріалів про гру «Сокіл» («Джура»). URL: http://surl.li/clsao.

12. Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою:

– анімаційний мультфільм «Правила гри у волейбол». URL: http://surl.li/cmalp;

– відео «Волейбол. Правила. Розміщення та перехід гравців». URL: http://surl.li/amicp;

– відео «Правила гри у волейбол». URL: http://surl.li/cmamd;

– відео «Прийом та передача м'яча двома руками зверху». URL: http://surl.li/clcxs;

– добірка відео-презентацій «Волейбол». URL: http://surl.li/clrmx.

13. Вудбол – командна гра (від 2 до 4 гравців), де м'яч перекидається через ворота киянкою. У цю гру можна грати на траві, піску або в приміщенні спортивного залу:

– інформаційний матеріал «Вудбол». URL: http://surl.li/dgegu.

14. Гандбол – командна спортивна гра, у яку грають на спеціальному майданчику дві командами по 7 гравців у кожній (шість польових гравців та воротар):

– добірка відео «Секція Гандболу». URL: http://surl.li/clcyw.

15. Гімнастика – система фізичних вправ, методичних прийомів, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращення статури, розвиток сили, гнучкості, спритності, координації, витривалості тощо:

– добірка відео-презентацій «Гімнастика». URL: http://surl.li/clrnb.

16. Городки – рухома гра, що має на меті вибити битою певні фігури, складені з п'яти дерев'яних циліндрів за межі ігрового квадрату:

– інформаційний матеріал «Городковий спорт». URL: http://surl.li/clslk.

17. Дартс – низка пов'язаних ігор, у яких гравці метають короткі стріли у круглу мішень, підвішену на стіні:

– інформаційний матеріал «Техніка кидку в дартс, як тренуватися». URL: http://surl.li/cvgbp.

18. Дзюдо – японське бойове мистецтво та вид спорту, у якому головним є спритність, а не сила:

– відео «Дзюдо». URL: http://surl.li/clsnk.

19. Дитяча легка атлетика – вид спорту, що об'єднує спортивні дисципліни, які включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба:

– відеоурок «Дитяча легка атлетика». URL: http://surl.li/clsny;

– добірка відео «Легка атлетика». URL: http://surl.li/clsrd.

20. Дитячий настільний більярд – гра кулями на спеціально обладнаному столі:

– майстер-клас по грі у більярд. URL: http://surl.li/cvgfd.

21. Доджбол (вибивний) – сучасна версія дитячої гри «вибивали», завданням якої є поцілити м'ячем у «ведучого»:

– відео «Правила гри в доджбол». URL: http://surl.li/dgejp.

– інформаційний матеріал «Доджбол». URL: http://surl.li/dgejj.

22. Корфбол – різновид баскетболу, змішана командна гра з м'ячем:

– добірка відео-презентацій «Корфбол». URL: http://surl.li/clrmo.

23. Лакрос – командна гра з твердим гумовим м'ячем, який переносять полем за допомогою кросів – сіток на довгій ручці:

– відео «Лакрос – спорт, вигаданий американськими індіанцями». URL: http://surl.li/cltbz;

– інформаційний матеріал «Дізнайтеся все про спорт Лакрос». URL: http://surl.li/cltch.

24. Лижна підготовка – заняття на лижах, що направлені на оздоровлення людини взимку:

– відео «Лижна підготовка». URL: http://surl.li/cltct.

25. Настільний теніс – вид спорту, у якому використовують спеціальні ракетки та ігровий стіл, розмежований сіткою навпіл:

– анімаційний мультфільм «Правила гри в настільний теніс». URL: http://surl.li/cmalx;

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Настільний теніс». від Prometheus. URL: http://surl.li/ashhg;

– добірка відео-презентацій. Настільний теніс. URL: http://surl.li/clrmq.

26. Падел – вид спорт, який є різновидом тенісу та сквошу. У падель зазвичай грають парно на закритому майданчику, приблизно на 25% меншому від розміру тенісного корту:

– відео «Падел-теніс». URL: http://surl.li/cltee

27. Панна (вуличний футбол) – різновид вуличного футболу, у який грають 2 гравці, головною метою є не стільки забити якомога більше голів, а проштовхнути м'яч між ногами суперника:

– відео «Перший турнір з панна-футболу в 2021 році». URL: http://surl.li/cltfk

28. Петанк – один з різновидів боулзу, метою якого є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі:

– відео «Як грати у петанк». URL: http://surl.li/cltfs;

– добірка відео-презентацій «Петанк». URL: http://surl.li/clrnq.

29. Піклбол – це різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу. Два або чотири гравці використовують тверді ракетки з дерева або композитних матеріалів для удару по перфорованій полімерній кульці, подібній до Wiffle Ball, через сітку:

– інформаційний матеріал «Піклбол». URL: http://surl.li/dgeju.

30. Плавання – вид спорту, мета якого якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки та способу плавання, що використовується:

– відео «Підготовчі вправи для навчання техніки плавання кролем на спині». URL: http://surl.li/clthr;

– відео «Плавання: брас». URL: http://surl.li/clthg;

– відео «Плавання: вільний стиль». URL: http://surl.li/clthk;

– відео «Плавання: на спині». URL: http://surl.li/clthc.

31. Пляжний бадмінтон (airschatl) – різновид бадмінтону, але волан зроблений з пластмаси:

– відео «Правила гри в бадмінтон». URL: http://surl.li/clrlu.

32. Пляжний бейсбол (гилка) – спортивна гра з м'ячем та палицею-битою:

– інформаційний матеріал «Гилка». URL: http://surl.li/dgeke.

33. Пляжний волейбол – вид спорту, гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, у якому дві команди, що перебувають по різні боки сітки перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на «чужій» половині та не допустити падіння м'яча на «своїй» половині майданчика:

– інформаційний матеріал «Пляжний волейбол». URL: http://surl.li/dgekh.

34. Рінго – спортивна гра з одним або двома кільцями, у якій два гравця або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою:

– інформаційний матеріал «Рінго». URL: http://surl.li/dgekm.

35. Регбі-5 – вид спорту, спортивна командна гра, у яку грають на прямокутному полі м'ячем овальної форми, різновид футболу. Різновид безконтактного регбі з використанням додаткового спортивного обладнання – 2-х стрічок на наліпках (тегів):

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Регбі» від Prometheus. URL: http://surl.li/cldfa;

– відео «Навчальний семінар «Регбі». URL: http://surl.li/cltlf;

– відео «Регбі-5. Правила гри». URL: http://surl.li/cltla.

36. Рукопашний бій – боротьба між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей власного тіла:

– відео «Турнір з рукопашного бою на «Кубок Президента України», 2018 р.». URL: http://surl.li/cvgqi.

37. Рухливі ігри – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом:

– інформаційний матеріал «Ігри в приміщенні і на відкритому просторі для дітей 10-14 років». URL: http://surl.li/cltmc;

– інформаційний матеріал «Рухливі ігри для учнів середніх класів». URL: http://surl.li/cltmh;

– посібник для вчителя «Рухливі ігри та естафети в школі». URL: http://surl.li/bvteb.

38. Рятувальне багатоборство – спортивні командні змагання з кількох видів рятувального багатоборства:

– сайт Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки». URL: http://surl.li/cvgtj.

39. Самбо – вид спортивного єдиноборства та система протидії противнику без застосування зброї, а також система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, патріотизму й громадянськості:

– відео «Бойове самбо». URL: http://surl.li/cltnl.

40. Скандинавська ходьба – вид фізичної активності, у якій використовується методика занять та техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні:

– добірка відео-презентацій «Скандинавська ходьба». URL: http://surl.li/clrnk.

41. Сквош – ігровий ракетковий вид спорту в закритому приміщенні, з відносно м'яким порожнистимо м'ячем діаметром близько 40 мм. Гра (одинарна: два гравці або парна: чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох сторін стінами корті:

– відео «Гра сквош». URL: http://surl.li/cltpm.

42. Слалом (роликові ковзани) – вид спорту, у якому учасники на роликових ковзанах змагаються на швидкість спуску спеціальною трасою з серією воріт, позначених жердинами:

– інформаційний матеріал «Слалом». URL: http://surl.li/dgely.

43. Сумо – вид єдиноборства, у якому два борці виявляють сильнішого на круглому полі:

– відео «Сумо: як українці стають чемпіонами з японської боротьби?». URL: http://surl.li/cltqa.

44. Теніс – вид спорту, у якому грають двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою:

– відео «Правила гри у великий теніс». URL: http://surl.li/cvlwt;

– відео «Вчимося грати у великий теніс». URL: http://surl.li/cvlxa;

– 3D мультфільм «Правила гри в настільний теніс». URL: http://surl.li/cvlxn.

45. Туризм – засіб гармонійного розвитку дітей, що реалізується у формі відпочинку та суспільно-корисної діяльності, характерними структурними компонентами якої є похід, подорож, екскурсія; організовані рекреаційні заходи для осіб до 18 років поза межами їхнього постійного місця проживання та навчання, пов'язані із використанням позанавчального часу для оздоровчої, виховної, культурно-пізнавальної, краєзнавчої та спортивної діяльності:

– інформаційний матеріал «Туризм». URL: http://surl.li/sgwz.

46. Ушу – вид спорту, створений на основі традиційних китайських бойових мистецтв, який включає як повноконтактні поєдинки, так і хореографічні показові виступи спортсменів:

– інформаційний матеріал «Ушу». URL: http://surl.li/dgemh.

47. Фістбол – командний вид спорту, гра на розділеної навпіл сіткою або стрічкою трав'яний майданчику (розміром 50х20 м), у якій дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика:

– відео «Незвичні види спорту». URL: http://surl.li/cltql.

48. Фітнес-йога – комплекс вправ, що складається переважно з статичних асан на розтяжку, але спрощених і виконуваних більш енергійно.

49. Фехтування – спортивне єдиноборство, у якому найсильнішого визначають за допомогою холодної зброї. Двобій може вестися на рапірах, шпагах та шаблях:

– відео «Федерація фехтування України. Секрети підготовки». URL: http://surl.li/cvmaw.

50. Флорбол – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають ключкою:

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Флорбол» від Prometheus. URL: http://surl.li/ashhf;

– добірка відео-презентацій. Флорбол. URL: http://surl.li/clrmf.

51. Футбол – командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцять гравців зі сферичним м'ячем:

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Футбол» від Prometheus. URL: http://surl.li/ashhd;

– відео «Правила гри у футбол». URL: http://surl.li/bvuuu;

– ютуб-канал «Великий футбол». URL: http://surl.li/cvmhn.

52. Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу, гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики:

– відео «Правила гри в футзал (ФІФА)». URL: http://surl.li/cmaks.

53. Хокей на траві – командна спортивна гра (по 11 осіб у команді) на спеціально розміченому майданчику 81-91×50-55 м протягом 60 хвилин (4 тайми по 15 хвилин з перервою). Спортивні снаряди – ключка та м'яч:

– інформаційний матеріал «Хокей на траві». URL: http://surl.li/sgwz.

54. Хортинг – сучасне українське бойове мистецтво, створене в Україні:

– відео-презентація «Хортинг». URL: http://surl.li/cmlfy.

55. Хортинг-фехтування – відгалуження хортингу, сучасного виду єдиноборств, що поєднує в собі фехтування на шаблях з елементами рукопашної боротьби:

– відео «Хортинг-фехтування». URL: http://surl.li/cvmis;

– відео «Бойове мистецтво козаків: особливості хортинг-фехтування, яке гартує тіло та дух». URL: http://surl.li/cvmjb

56. Чирлідинг – вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика та акробатика):

– безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура: Чирлідинг» від Prometheus. URL: http://surl.li/cldfq;

– відео «Чирлідинг. Урок за участі Нелі Лотоцької, зірки TikTok». URL: http://surl.li/clczn;

– добірка відео «Секція Чирлідингу». URL: http://surl.li/clczs;

– добірка відео-презентацій «Чирлідинг». URL: http://surl.li/clrno.

57. Шахи – абстрактна стратегічна гра на спеціальній дошці, що має назву шахівниця й поділена на 64 світлі та темні клітини (поля), між 16 світлими

(білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановленими для них правилами пересування:

– відео «Правила і принципи гри в шахи». URL: http://surl.li/cvmkm;

– інформаційний матеріал «Як грати в шахи – правила та 7 перших кроків». URL: http://surl.li/cvmlg.

58. Шашки – це інтелектуальна гра, що ведеться на клітинковій дошці, гравці почергово роблять хід, пересуваючи одну зі своїх шашок по діагоналі:

– інформаційний матеріал «Як навчитися правильно грати в шашки?». URL: http://surl.li/cvmob.

59. Шорт-гольф – спортивна гра, у якій окремі учасники або команди змагаються, заганяючи маленький м'яч для гольфа в спеціальні лунки ударами ключок, намагаючись пройти відведену дистанцію за мінімальне число ударів:

– інформаційний матеріал «Шорт-гольф». URL: http://surl.li/dgepl.

60. Cool Games – всеукраїнські спортивно-масові заходи, основними складовими цих популярних змагань є: концепція (логотип, девіз); чітко сформульовані правила; самі естафети, як спортивна складова івенту; патріотизм (освітня та культурна складова, представлення команди-школи-регіону-країни); масовість; гендерний та віковий паритет; доступність; Fair Play (неупереджене суддівство) та видовищність:

– відео «Cool Games Presentation». URL: http://surl.li/cmara;

– відео «Естафети «Cool Games – як правильно грати». URL: http://surl.li/cmaqj;

– відео «Правила суддівства спортивно-масового заходу серед школярів «Cool Games». URL: http://surl.li/cmaqw.

2.2. Організація та особливості проведення ігор-естафет на уроках фізичної культури

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання молодого покоління. Особливу увагу вчителям фізичної культури варто приділяти іграм, оскільки закладені основи ігрової діяльності ще в початковій школі, наразі будуть спрямовані на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій в учнів, необхідних при подальшому вивченні спортивних ігор.

Ігрова діяльність важлива для розвитку партнерства, підвищення культури комунікації та згуртованості, зокрема, ігри з використанням сучасного нестандартного обладнання, як от кольорові стрічки, метболи, різного розміру м'ячі тощо, спрямовані на налагодження довірливих взаємовідносин, взаєморозуміння та взаємодопомоги учнів [5].

Гра – діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою.

У психолого-педагогічній літературі існує чимало різних підходів до класифікації ігор. Пропонуємо ознайомитися з класифікацією ігор за О.С. Газманом, яка є найбільш уживаною:

1. Рухливі – ігри, що вимагають від гравців рухових дій, направлених на досягнення умовної мети (сюжетні та несюжетні ігри, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту, ігри-атракціони тощо).

2. Сюжетно-ролеві ігри – ігри, у яких на основі життєвих або художніх вражень, самостійно або за допомогою дорослих творчо відтворюються дітьми соціальні відносини або матеріальні об'єкти (наприклад, рольові, режисерські, ігри-драматизації тощо)

3. Комп'ютерні ігри – звичайна програма (упорядкована послідовність системних команд), мета якої забезпечити гарне дозвілля із застосуванням комп'ютера.

4. Дидактичні ігри – різновид ігор з правилами, спеціально створювані педагогікою (у тому числі й народній) з метою навчання й виховання дітей (наприклад, ігри-мандрівки; ігри-доручення; ігри-загадки; ігри-бесіди тощо).

5. Народні ігри – ігри, що формують поетичне мислення і мистецькі смаки (наприклад, хороводи, піжмурки, городки, ігри з м'ячем тощо).

6. Азартні ігри – за змістом це можуть бути ігри будь-якого вигляду й типу, але в них корисливий підхід для гравця важливіше задоволення від процесу гри (наприклад, карти, лото, доміно тощо) [1].

У зв'язку з різким зростанням інформаційного потоку, збільшенням часу, що відводиться на навчальну та позанавчальну діяльність, зменшенням дій, які вимагають м'язових зусиль, зниженням рухової активності, у підростаючого покоління чітко простежуються ознаки гіподинамії. Тому під час проведення уроків фізичної культури вчителям доцільно впроваджувати рухливі ігри в освітній процес, що сприятиме зниженню гіподинамії в учнів, оскільки компенсуватиметься в них дефіцит рухової активності.

Дослідник Б.Т. Долинський пропонує таку класифікацію рухливих ігор:

– рухливі ігри з правилами;

– спортивні ігри;

– ігри-змагання (ігри-естафети);

– спортивні розваги;

– ігри-атракціони [1].

Надзвичайно популярними серед учнів є ігри-естафети, які розглянемо детальніше. Вдало дібрані й правильно дозовані за фізичним навантаженням ігри-естафети мають значний оздоровчо-тренувальний ефект для учнів.

Зазначаємо, ігри-естафети входять до групи ігор-змагань та проводяться за встановленими правилами. Вони частіше потребують керівництва зі сторони дорослих або самих гравців. В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці та взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу у зіткнення з суперником [5].

Акцентуємо увагу вчителів, що естафети класифікують за такими основними ознаками:

– за способом дії гравців;

– за кількістю завдань;

– за способом організації учасників [1].

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні.

Почергові естафети можуть бути: на місці, без переміщення учасників; з переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).

Сумісні естафети характеризуються: груповими пересуваннями, де успіх вирішує співдружність дій членів кожної команди; почерговим пересуванням з подальшими колективними діями.

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. При простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т.п.). Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т.п.). Завдання, які включають в естафету можуть виконуватися заздалегідь обумовленим способом (при повторенні у закріпленні матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанту).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

– лінійні, у яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються човниковим способом і виконують завдання по ланцюжку (Наприклад, передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);

– колові, у яких команди шикуються у коло та виконують завдання по ланцюжку (наприклад, передача м'яча в одну зі сторін);

– зустрічні, у яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика та переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

Окрім цього, естафети можна згрупувати за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні, лижні та ін.

Вибір естафети залежить від місця проведення. У залі або на майданчику можна проводити естафети з подоланням перешкод, з груповим пересуванням. Взимку на майданчиках проводяться естафети на лижах, санчатах. При температурі повітря +10 ºС усі учасники повинні діяти в естафетах активно. При проведенні естафет взимку майданчик чистять від снігу, огороджують сніговим валом. У спекотну погоду використовують естафети, у яких учасники виконують завдання почергово [1].

При проведенні естафет у приміщенні вчителю необхідно передбачити, щоб не було сторонніх предметів, які заважали б пересуванню гравців. У спортивному залі спортивне знаряддя, яке не можна прибрати із залу, необхідно загородити гімнастичними лавами, сітками.

Зазначаємо на тому, що для проведення більшості естафет потрібен інвентар. Він повинен відповідати анатомічним можливостям учнів, бути яскравим, помітним. Кількість інвентаря повинно бути передбачено вчителем заздалегідь. Інвентар роздається учням тільки після пояснення правил естафети. Розставляти та роздавати інвентар можна доручити учням, проте, за вказівкою та наглядом учителя.

Пояснення учням складних або комбінованих естафет учням рекомендуємо супроводжувати власним показом учителя.

Гравців для участі в естафеті можна об’єднати у команди кількома способами [1]:

– за призначенням керівника, коли необхідно об’єднати групу на рівні за силою команди (за умови, що вчитель добре знає контингент учнів);

– за розрахунком (гравці розраховуються на перший-другий). Найчастіше застосовують для швидкого об’єднання гравців у команди. Але, при даному способі – команди не завжди рівні за силами;

– перешикуванням у русі. При застосуванні цього способу в кожному ряді повинно бути стільки учнів, скільки необхідно команд. Склад команд при застосуванні цього способу часто нерівний за силами;

– за домовленістю гравців. Учні обирають капітанів самостійно. Об’єднуються на пари рівні за силовими якостями. Змовляються у кожній парі і підходячи до капітанів, оголошують або демонструють свої назви, хто ким буде, після чого капітани обирають їх за назвами. При даному способі команди рівні за силою, але цей спосіб займає багато часу, тому застосовують його переважно у позанавчальний час, коли час на проведення ігор необмежений;

– за вибором капітанів. Обираються капітани команд, які почергово визначають до себе в команду гравців. При даному способі гравці у командах рівні за силою. Застосовують переважно для учнів старших класів, так як вони добре знають сили один одного та вміють правильно оцінити вибір гравців.

Для проведення естафет можуть бути й постійні команди, які формують на початку навчального року. При необхідності склад команд можна змінювати через проміжок часу (чверть, півріччя) [5].

Наголошуємо, в організації ігор-естафет важлива роль відводиться капітанам команд, які є безпосередніми помічниками вчителя. Їх обирають або призначають переважно, коли клас вже об’єднаний в команди (окрім способів вибору і за домовленістю капітанів). Капітани організують і розміщують гравців, об’єднують їх за силою, відповідають за дисципліну гравців. Капітанів обирають самі гравці або призначає вчитель. У постійних командах рекомендується періодично змінювати капітанів.

Під час об’єднання гравців у команди для проведення естафет, слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у них. Їхня кількість має бути рівною у всіх командах.

Для проведення ігор-естафет учитель заздалегідь обирає помічників, визначає їх функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею і розставленням інвентарю. тощо Кількість помічників залежить від організації естафет, від складності виконання, від кількості команд, кількості гравців у командах, від розмірів майданчика. Помічників обирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників доцільно залучати учнів, віднесених за станом здоров’я до підготовчої або спеціальної медичної групи [5].

Пояснювати виконання естафети краще всього з вихідного положення з якого вона буде починатися. Для пояснення вчитель повинен обрати місце так,

щоб його було видно всім гравцям та він міг контролювати їхню поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним.

Пропонуємо до ознайомлення орієнтовний план пояснення проведення гри-естафети [5]:

1. Назва естафети та/або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна).
2. Мета естафети.
3. Правила естафети.
4. Хід естафети.
5. Розміщення гравців.

Для кращого засвоєння учнями складних естафет, учителю пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним, під час якого звертається увага гравців на деякі більш складні моменти естафети або повним.

Перед початком естафети учителю доцільно оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями тощо.

Доцільно проводити естафету не менше трьох разів. Бажано під час кожного повтору естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному уроці не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід ураховувати характер діяльності учнів на попередніх за розкладом уроках та їхній настрій. Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці [1].

Під час проведення естафет учні повинні пересуватись проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному, та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконали завдання, які перед ними ставились, тобто коли гравець, який починав естафету по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми високих.

Особливе значення має суддівство, яке повинно бути точним і об’єктивним. Для суддівства вчитель може залучати помічників з учнів, які не задіяні у естафеті.

Підбивати підсумок естафети краще за бальною системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо, що стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то вчителю необхідно вказати на помилки, які допускали гравці команд і шляхи їх усунення [1].

Наводимо для ознайомлення приклади деяких естафет, які вчителі можуть використовувати в роботі під час організації освітньої діяльності в закладах освіти [5]:

Естафета «Обведи». Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-10-15м розташовуються кеглі. Направляючим видаються м'ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м'яча та обводять кеглі. Повертаються до своєї колони і легким пасом віддають естафету наступному учаснику, а направляючі стають у кінець колони. Наступні гравці повторюють дії направляючих.

Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову займають перші положення в колоні.

Звернути увагу учнів: якщо учасник збиває кеглю, то спочатку він ставить її на місце, і лише тоді продовжує естафету.

Естафета «Не втрать». Дві команди шикуються в колони по одному. У направляючих в руках тенісні ракетки та м'ячики. За сигналом направляючі, набиваючи тенісні м'ячики, пересуваються вперед обходять фішку і повертаються до своєї команди. Передають ракетку та м'ячик наступному гравцеві та стають у кінець колони. Наступні гравці виконують теж саме.

Естафета вважається закінченою, коли останній гравець поверне направляючому ракетку та м'ячик.

Звернути увагу учнів: гравці, рухаючись, постійно повинні набивати тенісний м'ячик.

Естафета «Кеглі». Дві команди шикуються в колони по одному. Навпроти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту кладуть обруч. За командою капітани з кеглями/м'ячами (по одній в руці) добігають до своїх обручів, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці підбігають до кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Звернути увагу учнів: якщо поставлена кегля в обручі впала, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

Естафета «Біг з обручем». Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної колони на відстані 16 м встановлюють стійку для повороту. У кожного направляючого в колоні гімнастичний обруч.

По сигналу направляючий вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається в свою команду. За стартовою лінією він надіває обруч на чергового гравця і тепер вони двоє, знаходячись в обручі, біжать. Потім таким же чином до них приєднуються третій, четвертий гравці. Виграє команда, учасники якої скоріше виконують завдання.

Звернути увагу учнів: обруч повинен надіватися на наступного гравця тільки за лінією старту.

Естафета «Ланцюжок». Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-7 м від колони розташовані фішки. За сигналом гравці № 1 оббігають фішку та повертаються до своєї команди. Беруть за руку гравця № 2 і вже разом оббігають фішку. Повертаються, беруть за руку гравця № 3 і втрьох оббігають фішку. Естафета вважається закінченою, коли вся команда оббіжить фішку та стане в колону на своє місце.

Звернути увагу учнів: команди, оббігаючи фішку, не повинні розривати руки, тим самим порушуючи цілісність ланцюжка.

Естафета «Стрибки у мішках». Учасники естафети шикуються на лінії старту. Після сигналу перший член команди залазить у мішок по пояс і стрибками рухається до фінішу та назад, де передає мішок наступному учаснику. Виграє команда, яка першою виконала поставлене завдання всім складом.

Пропонуємо вчителям до ознайомлення відео-фрагменти проведення естафет:

– відео «Естафети легкої атлетики». URL: http://surl.li/cmqdy;

– відео «Естафети на уроці фізичної культури». URL: http://surl.li/cmqdm;

– відео «Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей». URL: http://surl.li/cmqfm.

РОЗДІЛ ІІІ. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ТА САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

3.1. Використання сучасного, модифікованого (нестандартного) інвентаря та обладнання на уроках предмета «Фізична культура»

Сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а м'яч – на смартфон. За таких умов уроки фізичної культури мають додаткову місію не просто тричі на тиждень змушувати учнів рухатися, а й заохотити та призвичаїти їх до фізичної активності, здорового способу життя та піклування про своє тіло [11].

Самі ж діти зазвичай не дуже умотивовані фізично вдосконалюватися. Аби сучасні учні захотіли займатися спортом, учителям потрібно докласти зусиль: змінити методику навчання, учитися новому та прислухатися до своїх вихованців. Серед них усе більше дітей з низьким рівнем фізичної підготовки та вадами здоров'я – це гіподинамія, проблеми опорно-рухового апарату, органами дихання, серцево-судинною системою. Усе це накладає певні обмеження на тренування, але в жодному разі не має бути причиною відмови від фізичної активності.

Зазначаємо, у всебічному розвитку особистості важливе значення має фізичне виховання. Стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в руховій активності, у більшості учнів не викликають інтересу займатися фізичною культурою. А тому, сучасний урок, якісний урок, якісна освіта – питання, що постійно перебувають у полі зору не тільки вчителів: вони хвилюють випускників, їх обговорюють батьки, роботодавці, а державні органи висувають як одну з нагальних проблем – забезпечення якісної освіти [11].

На уроках фізичної культури вчителю необхідно вирішити одне із важливих завдань – це зміцнення здоров'я учнів. Але відсутність можливості придбати інвентар та обладнання й тим самим зробити уроки фізичної культури цікавими, ефективними, різноманітними, спонукають багатьох учителів до пошуку нових форм роботи.

Спортивне обладнання – предмети, що необхідні під час занять спортом або фізичних вправ (наприклад, силові тренажери, штанга, бруси, колода, тощо) [6].

Спортивний інвентар – допоміжні предмети, що використовуються під час занять різними видами спорту (наприклад, м'яч, прокатні кулі, диск, стрічка, лижі, ковзани, шолом, парашут, туристичний намет, спальний мішок, компас тощо) [6].

Сучасний інвентар – спортивні предмети, що відповідають новим видам спорту та вимогам сьогодення (наприклад, степ-платформи, орбітреки, спінбайки, степери, ейрбайки, півсфери різного формату, городки, біта тощо).

Модифікований (нестандартний) інвентар – предмети, що зазнали перероблення, удосконалення, модифікації; мають своє основне призначення, але можуть виконувати й інші функції, за умови їх використання під час занять

фізичною культурою (наприклад, аквануддлс, драбини або сітки, прапорці, камінці, рогатки, целофанові пакети тощо).

Основна мета застосування сучасного, модифікованого (нестандартного) інвентаря – розвиток рухової сфери, фізичних і морально-вольових якостей та творчих здібностей, підвищення інтересу в учнів до різних спортивних ігор і фізичних вправ. Усе це доводить доцільність його використання в освітньому процесі [11].

Можна без особливих витрат оновити ігровий інвентар у спортивному залі, якщо є бажання та творчий підхід у вчителя.

Модифікований (нестандартний) інвентар має відповідати вимогам організації освітньої діяльності та комплексного розвитку фізичних якостей, умінь і навиків учнів на уроці. Використання легкого, доступного та безпечного інвентаря для уроків фізичної культури, допоможе вчителю розвивати всі фізичні якості учнів, формувати в них навики й уміння, визнгачені модельною навчальною програмою. Використання сучасного нестандартного устаткування і тренажерних пристроїв значно підвищує рухову щільність уроку, робить його емоційно насиченим та ефективнішим.

Під час проведення уроків фізичної культури вчителю доцільно врахувати забезпечення кожного учня інвентарем і дати змогу його використовувати. Це забезпечить учням необхідне навантаження, а вчителю дасть можливість ефективно використовувати індивідуально-диференційований підхід та підтримувати інтерес та мотивацію упродовж усього уроку. При цьому вчителю потрібно враховувати, що модифікований (нестандартний) інвентар має відповідати таким основним вимогам [11]:

– бути простим у виготовленні, зручним і надійним у використанні, легко обслуговуватися;

– відповідати гігієнічним та технічним нормам;

– сприяти підвищенню ефективності уроку;

– бути доступним для учнів із різним рівнем фізичного розвитку;

– сприяти розвитку більшості м’язових груп і фізичних якостей учнів;

– бути універсальним, яскравим, незвичним, легким, безпечним, міцним, компактним, мати естетичний вигляд та заохочувати дітей.

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 03.07.2020 № 889 «Про затвердження Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти» визначено єдині підходи до оснащення обладнанням та інвентарем фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти – URL: http://surl.li/djcxv (додаток Б).

Розглянемо «умовну» класифікацію всіх компонентів спортивного інвентаря й обладнання, що застосовують на сучасних уроках фізичної культури в закладах освіти, зокрема й інвентар та обладнання різних варіативних модулів, передбачених модельною навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти [11].

Перший компонент – це традиційний спортивний інвентар і обладнання, основа уроку фізичної культури (із прикладами спортивного інвентаря і обладнання можна ознайомитися у Додатку Б).

Другий компонент – новий сучасний інвентар і обладнання. Останні роки міжнародний ринок фітнес-послуг стрімко розвивається й сприяє створенню нового або модифікованого інвентаря та обладнання, що може придбати заклад освіти. Це дасть вчителеві новий важіль до мотивування учнів і проведення ефективного уроку фізичної культури. Наприклад, бодібари, петлі TRX, балансувальні й степ-платформи, ремені з петлями, манжети, різні фітболи, сучасні обтяжувачі для ніг і рук, еластичні еспандери, гумові стрічки, півсфери різного формату, петлі Береша, альфа- та бета-гравіті, велотренажери вертикальні й горизонтальні, гребні й лижні тренажери, орбітреки, спінбайки, степери, ейрбайки, гіроборди, гіроскутери та ін.

Третій компонент – модифікований (нестандартний) – створення та використання нестандартного обладнання, приладів та пристроїв або того, що зроблене власними руками з різного інвентаря та підручних засобів. Наприклад, прапорці, камінці, пластикові стаканчики тощо.

Творчий пошук, прагнення до неординарного розв'язання питань методики – один із основних поштовхів для створення й використання нестандартного обладнання вчителем. Наприклад, учитель на уроках може застосовувати малі м'які м'ячики, різноманітні мішечки, великі й велетенські м'ячі та кольорові повітряні кульки тощо. Пропонуємо переглянути відео з використанням велетенських м'ячів – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Велетенські м'ячі». URL: http://surl.li/cmmql.

Також доцільно на уроках фізичної культури використовувати рогатки, пляшки, камінці, різнокольорові пробки від пляшок, пакети, салфетки, саморобні ігрові тунелі, прапорці з метою зацікавлення учнів уроками фізичної культури та розвитку фізичних якостей [11]. Пропонуємо ознайомитися з прикладами використання зазначеного вище інвентаря.

Рогатки (використовуються на уроках для розваг та мотивування в іграх та естафетах. Це може бути стрільба на влучність по кеглях або пляшках, також можна провести змагання зі стрільби із спортивної рогатки), – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Долоньки та Рогатки». URL: http://surl.li/cmmpc.

Різнокольорові пробки від пляшок (можуть використовуватися на уроці для створення різноманітних кольорових картинок, цифр, слів та побудови пірамід. Також із них виготовляють доріжки, призначені для ходіння босоніж, виправлення та запобігання плоскостопості, загартовування тощо):

– відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Кольорові пробки». URL: http://surl.li/cmmum;

– відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Лікувальна ФК та масаж». URL: http://surl.li/cmmrz.

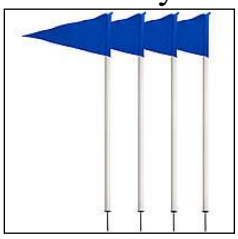
Пазли та доміно (можна використовувати під час проведення ігор, естафет тощо), – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Пазли та Доміно». URL: http://surl.li/cmmrg.

Целофанові пакети (можна використовувати в дихальних вправах та парній або груповій роботі).

Пляшки (широко використовуються під час виконання загальнорозвиваючих вправ, наприклад, у вигляді гантелей, наповнених піском, рисом або водою, також вони є дієвим інструментом для виконання масажу та самомасажу, профілактики плоскостопості, розвитку дрібної моторики тощо): – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Лікувальна ФК та масаж». URL: http://surl.li/cmmrz.

Різноманітні ігрові тунелі (можуть бути виготовлені з алюмінієвого обруча та щільної тканини й призначені для пролізання або хування. Використовуються під час рухливих ігор, естафет та додатково мотивують учнів до занять на уроках фізичної культури).

*Прапорці (*виготовляються із різнокольорової тканини та паличок різних розмірів, широко використовуються у загальнорозвиваючих вправах із предметами, рухливих та спортивних іграх тощо).



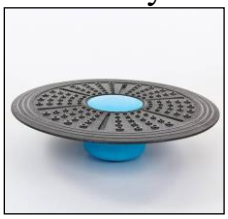
Камінці (марбл – різнокольорові кульки різного розміру, виготовлені зі скла, глини або агату та кабошон – різнокольорові камінці овальної або кулястої форми, плескаті з одного боку, різного розміру. За допомогою цього інструменту: розвивається дрібна моторика, зорово-рухова координація; підвищується гострота зору, поліпшується цілісне зорове сприйняття; розвиваються навики орієнтування в просторі; сенсорне сприйняття, тактильні відчуття, зорова увага, пам’ять, мислення, уява; розширюються уявлення про навколишню дійсність і словниковий запас; формуються елементарні математичні уявлення; збагачується мова; автоматизуються поставлені звуки, формується звуковий аналіз і синтез, аналіз складового змісту слова; розвиваються почуття ритму, кольору, композиції, фантазія та творче мислення, а також самостійність та ініціативність дитини, відбувається зняття втоми, напруги, зняття негативних емоційних переживань.

Кольорові стрічки різного розміру з ручками та без них (використовуються у різних елементах уроку, особливо в гімнастиці під час розминки або з поєднанням танцювальних вправ. Можуть бути всіх відтінків спектру світла, але здебільшого обирають основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений), – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Стрічки». URL: http://surl.li/cmmtf.

Різноманітні хустинки (виготовляються із тканини трикутникової форми різних розмірів та кольорів. Існує безліч вправ з використанням цього інвентаря – від танцювальних вправ до рухливих та народних ігор. Доцільно використовувати розмаїття кольорів, ураховуючи емоційну дію, яку окремі з них справляють на людину. Наприклад, червоний колір має розігрівальну, оживлювальну дію, оранжевий будить радість життя і веселість. Жовтий колір покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему та внутрішні органи. Зелений колір має сильний антистресовий ефект, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми. Синій колір остуджує та допомагає при порушеннях сну і головних болях. Фіолетові тони сприяють кращій концентрації уваги, помітно знімають психічну напругу.

«Острівці» (круги різних розмірів і кольорів. Вони легко складаються, завдяки своїй універсальності. Вони «збирають увагу» дітей, їх можна застосовувати в рухливих іграх та естафетах).

Каремати і слайдери (використовуються для різних видів тренувань або занять різними видами фітнесу. Слайдер – килимок з ковзкою поверхнею – досить новий у списку спортивного інвентаря. Він виготовляється з полімеру, а тренуватися на ньому потрібно, попередньо вдягнувши на кросівки синтетичні чохли).



Балансувальні диски та платформи (це тренажери, що забезпечують досить високий рівень навантаження, призначаються для стимуляції роботи вестибулярного апарату, активного розвитку координації рухів, роботи над рівновагою, концентрацією, просторовим сприйняттям), – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Лікувальна фк та масаж». URL: http://surl.li/cmmrz.

Опори для відтискань (найпростіші снаряди, здатні істотно урізноманітнити тренування, створюючи додаткове навантаження на м'язи грудей, рук і плечей).

Медболи (призначені для розвитку не тільки швидкісно-силових якостей, але й покращення координації та спритності, у легкому режимі тренувань допомагають розвивати гнучкість, поліпшити координацію, роботу суглобів та привести в тонус м'язи. М'яч виготовлений з гуми, водостійкий, має неслизьку поверхню, для зручності диференціації м'ячі кожної ваги мають вставки різного кольору, не відскакує від поверхні, а навпаки, поглинає удари).

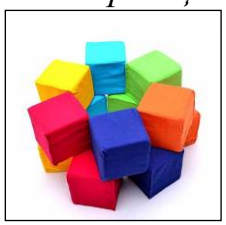
Аквануддс (м'які палиці довжиною 1,5 м для аквааеробіки або аквафітнесу, їх використовують як допоміжний засіб або як додаткове фізичне навантаження, що підвищує результат виконуваних вправ у воді. Також їх можна використовувати у спортивному залі як палиці в іграх, робити з них острівки, метати їх в ціль, вони легко перетворюється на будь-які геометричні фігури або бар'єри тощо).

Різні бар'єри (вправи, що пов'язані з бар'єрним бігом, не тільки сприяють розвитку основних фізичних здібностей, а й закріплюють ряд необхідних рухових навиків, які використовуються під час опанування стрибків у довжину, розбігу в метаннях. Подолання перешкод – один із найважливіших засобів для розвитку спритності та сміливості в учнів. Численні варіанти вправ у подоланні перешкод учителями використовуються на уроках фізичної культури).

До найбільш ефективного та доступного широкому колу користувачів сучасного обладнання належать різноманітні модифікації *координаційної драбини або сітки* – «agility ladder» (у різних джерелах: тренувальна драбина, драбинка спритності, координаційна драбина). Вона використовується в багатьох видах спорту, де важливі швидкісно-силові здібності, спритність, баланс і координація, синхронізація рухових навиків. Під час виконання вправ на координаційній доріжці задіяна моторика рук і ніг. Вправи на координаційній драбині є універсальними, сприяють поліпшенню координації та швидкості роботи ніг, навчають техніки рухів та координації. Під час ходьби, бігу, спеціальних вправ частота роботи рук звичайно відповідає частоті роботи ніг, неможливо бігти, рухаючи ногами з однією швидкістю, а руками – з іншою. Тому під час виконання вправ на координаційній драбині одночасно поліпшується координація і швидкість роботи рук. Пропонуємо вчителям фізичної культури переглянути відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Координаційна драбина». URL: http://surl.li/cmmtg.

Різноманітні *ігрові парашути* виготовляють із яскравої тканини, вони мають круглу форму (бувають і прямокутні), складаються з кількох різнокольорових секторів. По периметру парашута можуть бути пришиті ручки, за які тримаються гравці. Зазвичай вони пошиті з якісної, яскравої, повітропроникної тканини та для додаткової зручності при зберіганні і транспортуванні пакуються в мішок-чохол. Найменший парашут має діаметр 2 м, а для великої кількості учнів використовують парашути й більших розмірів – 3, 4, 5 та 7 м у діаметрі. Парашутом можна грати в спортивному залі або в холі, а також на свіжому повітрі. В іграх з парашутом немає змагальної мети, вони навчають узгодженості дій, уміння відчувати рух інших гравців. Для дітей дуже важливо відчути саме через рухи те, що вони можуть бути частиною команди. Парашут дає учням багатий спектр нових відчуттів: це і яскравий зоровий образ, і сильні рухи повітря, і дзвін натягнутого парашута, і відчуття м'якої тканини, що обіймає учнів, які сидять під парашутом. Як і в інших рухливих іграх, учні вчаться дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти одне з одним. Рекомендуємо вчителям ознайомитися з відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Веселі парашути» – URL: http://surl.li/cmmrl та «Цікава фізкультура. Модифікований парашут» – URL: http://surl.li/cmmsi.

Дуже ефективне використання на уроці різноманітних *модифікацій кубиків*. М'які кубики застосовують із завданнями щодо виконання рухів (потанцюй, топни, стрибни, присядь тощо), – відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Великі кубики» – URL: http://surl.li/cmmto. Інколи кубики позначають цифрами, з якими пов'язують різні рухи, завдання, вправи тощо.



Сухий басейн із різнокольоровими або білими кульками з підсвічуванням збирають зі спеціальних поролонових модульних стінок, обтягнутих міцною кольоровою тканиною, стійкою до вологи. Дно манежу збирається з модульних матів, які кріпляться до стінок спеціальними липучками. Для проведення ігор вони заповнюються різнокольоровими поліетиленовими порожніми кульками. Рекомендуємо вчителям переглянути відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Сухий басейн» – URL: http://surl.li/cmmsn. Дитячі басейни з кульками можуть мати яскраві, привабливі, різнокольорові стінки. Сухі басейни позитивно впливають на роботу органів дихання, зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають опорно-руховий апарат дітей, розвивають комунікаційні навики, нормалізують сон тощо.

Пластикові стаканчики різних кольорів та розмірів можна використовувати для будування пірамід та веж і капстекінгу – популярних у світі швидкісних ігор на складання і розбирання пірамід із них (speed stacking, sport stacking).

Останнім часом усе частіше на уроках фізичної культури застосовують *ігрові технології* (так званого єдьютейменту) – це можуть бути: ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, анаграми, кросворди, філворди, головоломки, квести, «Дженга», «Мікадо», «Стільці», «Хто я?», «Уява», «Відгадай тварину», «Спробуй повтори», «Кубики історій» (Rory's Story Cubes), «Emotion Mimic», «Ерудит», пазли тощо. Ознайомитися із прикладами використання ігрових технологій на уроках фізичної культури можна переглянувши відео Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура. Театр Звірів» – URL: http://surl.li/cmmrp та «Цікава фізкультура. Кубик емоцій» – URL: http://surl.li/cmmub.

На сучасному уроці також доречно використовувати *світлові прилади та лазерне обладнання*, наприклад, лазерний проєктор – прилад, який проєктує лазерні промені на стіну спортивного залу, може показувати плаваючі картинки, по яких можна кидати м'які м'ячики або комети, створювати різнокольорове освітлення, наприклад, під час релаксації. Вправи з лазерною указкою теж можна ефективно застосовувати на уроках фізичної культури, стежити за світловими «зайчиками» та малювати ними цифри, слова, фігури тощо.

3.2. Санітарно-гігієнічні норми облаштування території для уроків фізичною культурою та майданчиків із деяких видів спорту

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205 «Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти» зазначається, що:

– спортивні майданчики повинні мати тверде покриття;

– підлога спортивної зали повинна бути без дефектів та не слизька;

– комбінований майданчик можна асфальтувати (бетонувати) або використовувати штучне покриття;

– футбольне поле повинно мати трав'яне або штучне покриття;

– ями для стрибків заповнюються чистим, без домішок, піском, який перед стрибками необхідно розпушити та вирівняти;

– футбольне поле повинно мати трав'яне або штучне покриття.

Наголошуємо, що забороняється проводити уроки фізичної культури на зволожених майданчиках. Стаціонарне фізкультурно-спортивне та ігрове обладнання повинно бути безпечним для здоров'я та життя користувачів, а його використання повинно відбуватися з дотриманням вимог безпеки життєдіяльності [13].

Якщо спортивна зала площею до 288 м^2, то допускається навчальне заняття не більше, ніж 30 учням одночасно. Також займатися на спортивних майданчиках, у спортивній залі дозволяється учням тільки в спортивному одязі та взутті.

Загальні вимоги до одягу та взуття для занять фізичними вправами визначають, перш за все, здатність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення. Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру цих занять (виду спорту) і температурним умовам, бути легким, зручним (не сковувати рухів), відповідати зросту, розміру й повноті учня. Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, гігроскопічним, еластичним, водонепроникним (рис. 2). У літню пору та у приміщенні під час занять фізичною культурою найкраще використовувати костюми відкритого типу, які забезпечують тепловіддачу тіла: майки, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за потреби – сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду та в зимовий період під час занять фізкультурою слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: костюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру – вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендуємо використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру.

Взуття має гарно зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м'яким, водостійким і мати за необхідності спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щитки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросівках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більші за повсякденне взуття з тим, щоб додатково можна було одягнути шерстяні шкарпетки (за необхідності дві пари – бавовняні й шерстяні).

Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним. Зберігати спортивний одяг та взуття треба в провітрюваному місці.

У спортивній залі обов'язково має бути розміщена наочна інформація щодо дотримання правил техніки безпеки та про режим його прибирання і провітрювання [13].

Найважливішим чинником оптимізації умов для занять фізичними вправами є температура повітря у спортивних приміщень. Додатковими показниками мікроклімату в спортивних приміщеннях є також відносна вологість і рух (швидкість) повітря

Виходячи з результатів дослідження В.І Івлєва та Н.С. Перешивко самопочуття спортсменів на заняттях різними видами спорту, рекомендованою температурою повітря для спортзалів закладів освіти є 18 ºС, що короткочасно знижують її провітрюванням для загартовування учнів. При цьому вологість повітря слід підтримувати в межах 35-60 %.

Напруга зору, що викликається фізичними вправами, при недостатньому або нераціональному освітленні викликає стомлення зорового аналізатора, що призводить до зниження спортивної працездатності, підвищення травматизму. Пряме природне освітлення повинні мати спортивні зали, зали ванн в басейнах, криті ковзанки зі штучним льодом тощо. Освітленість повинна бути достатньою, рівномірною і без блиску. Штучне освітлення, що використовується в спортивних залах повинно були близьким по спектру до денного, без мерехтіння та пожежобезпечним.

Дозволяється використовувати для навчальних цілей спортивні споруди, розташовані поблизу закладу освіти (на відстані до 500 м) [13].

У закладі освіти в окремому блоці дозволяється розташування басейну. Внутрішня поверхня дна та стін ванни басейну повинна бути гладкою, не слизькою. По периметру ванни басейну повинна бути обхідна доріжка [13].

Важливо, засновник (засновники) закладу освіти зобов'язаний забезпечувати проведення лабораторного контролю якості води у чаші басейну та дослідження атмосферного повітря не рідше одного разу на місяць.

Рисунок 2 – Приклади спортивного одягу для занять фізичною культурою

Пропонуємо до ознайомлення розмітку майданчиків для деяких видів спорту та покликання на їх детальний опис (рис. 3-8) [14].

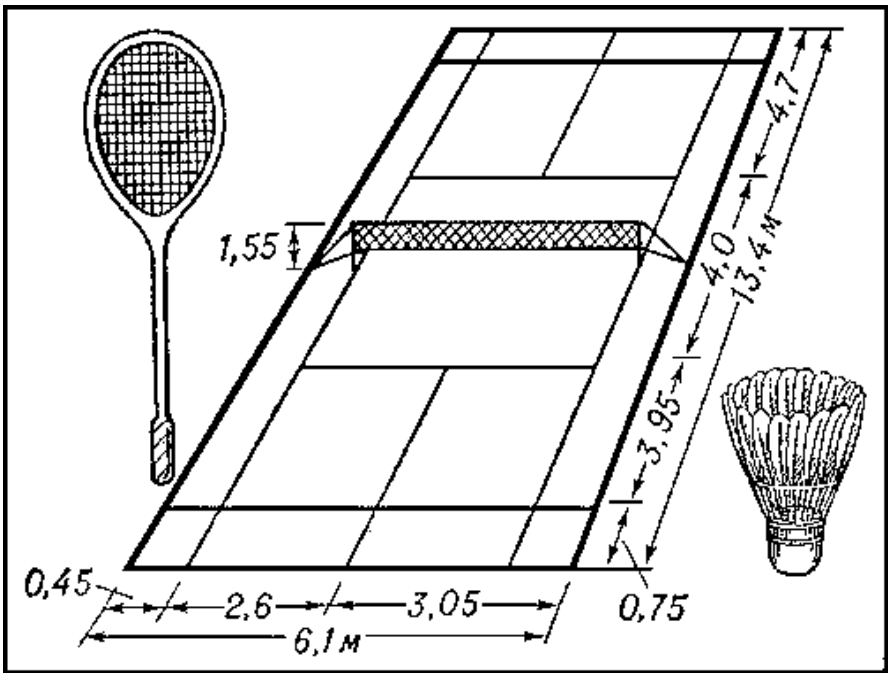


Рисунок 3 – Схема розмітки майданчика для бадмінтону

Схему розмітки майданчика для бадмінтону можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/cneoq.

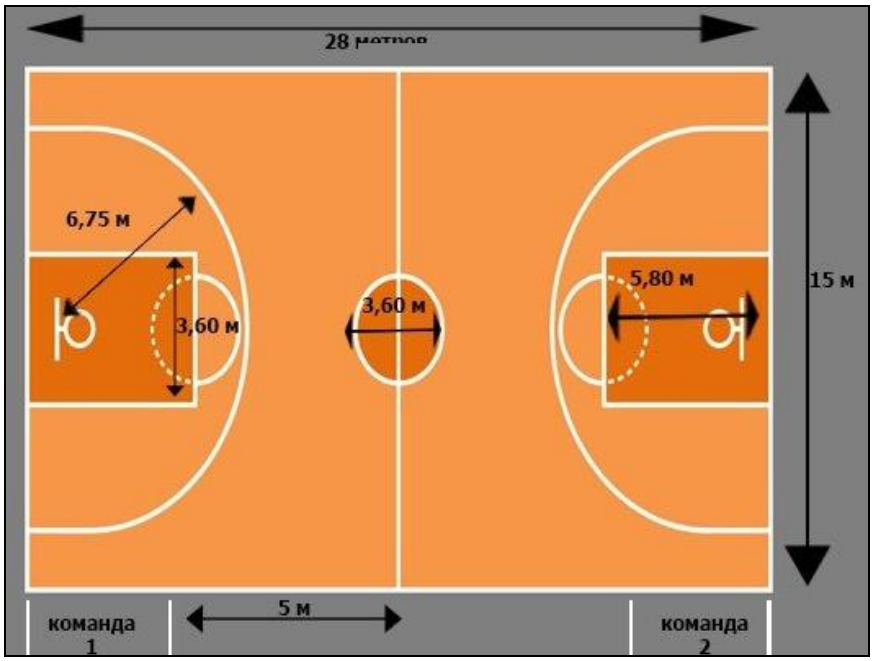


Рисунок 4 – Схема майданчика для баскетболу

Схему розмітки майданчика для баскетболу можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/cneog.

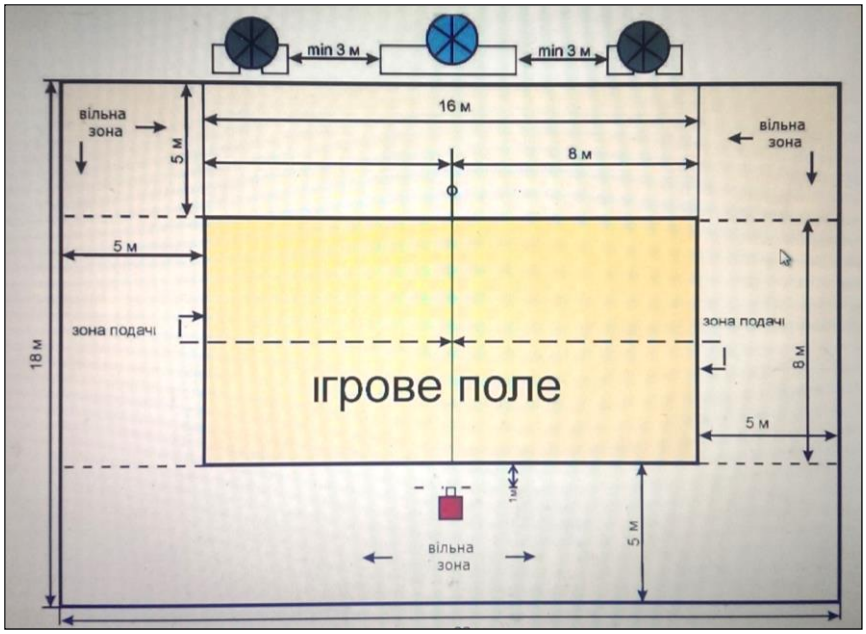


Рисунок 5 – Схема майданчика для волейболу

Схему розмітки майданчика для волейболу можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/cnenw.

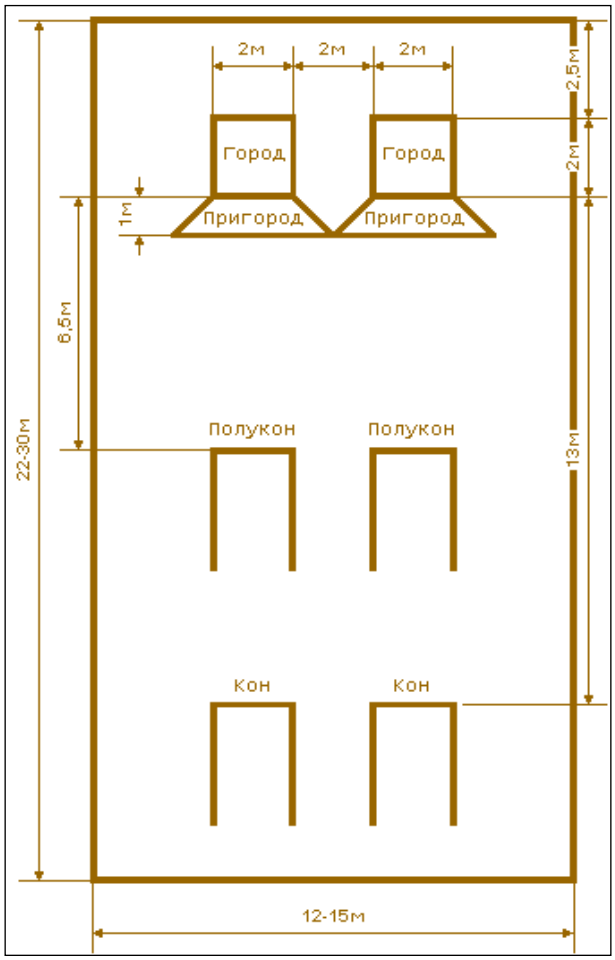


Рисунок 6 – Схема майданчика для гри в городки

Схему розмітки майданчика для гри в городки можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/cnenc.

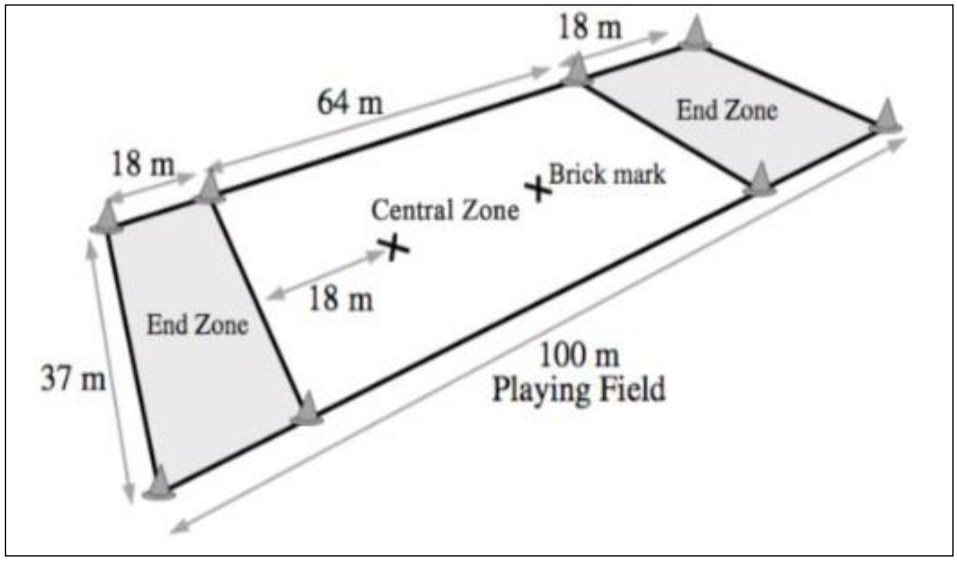


Рисунок 7 – Схема майданчика для гри в алтимат фризі

Схему розмітки майданчика для гри в алтимат фризбі можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/cnemn.

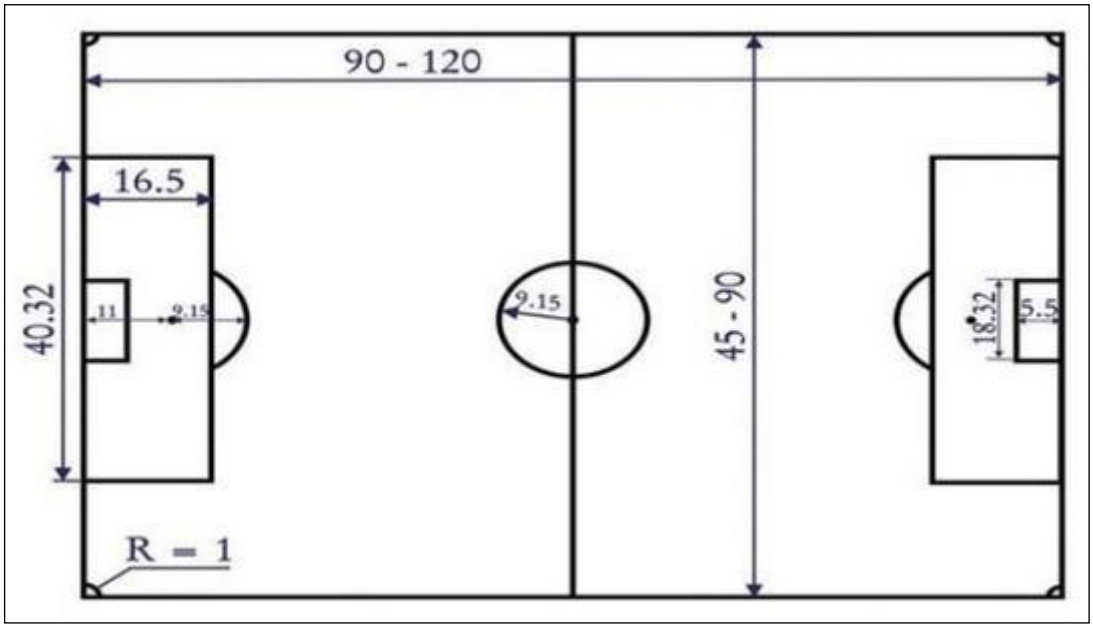


Рисунок 8 – Схема майданчика для гри у футбол

Схему розмітки майданчика для гри у футбол можна переглянути за покликанням – URL: http://surl.li/buqyp.

Розмітку майданчиків для ігор у волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, бадмінтон, футбол та ін. учитель може створити самостійно у спортивному залі за допомогою проведення відповідних ліній розмітки, використовуючи для окремого виду спорту відповідний колір фарби, а також спорудити їх і на пришкільних ділянках закладу освіти.

Отже, дотримання санітарно-гігієнічних норм облаштування території для уроків фізичною культурою є необхідною умовою забезпечення збереження і зміцнення здоров’я здобувачів освіти.

РОЗДІЛ IV. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ ІЗ ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Діагностика навчання – обов'язковий компонент освітнього процесу, який спрямований на визначення рівня досягнень поставлених цілей та включає контроль, перевірку, облік, оцінювання, накопичення статистичних даних та їх аналіз, рефлексію, виявлення динаміки освітніх змін і особистісного поступу учня, перевизначення цілей, уточнення освітніх програм, корегування освітнього процесу, прогнозування подальших змін та розвитку освітнього процесу. Однією із складових діагностики навчальних досягнень учнів – є оцінювання.

Зазначаємо, у методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти (лист Міністерства освіти і науки України від 06.08.21 № 4.5/2303-21 «Методичні рекомендації щодо особливостей організації освітнього процесу у першому (адаптивному) циклі / 5 класах закладів загальної середньої освіти за Державним стандартом базової середньої освіти в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа») так визначено систему оцінювання та її складові: «Система оцінювання має на меті допомогти вчителеві конкретизувати навчальні досягнення учнів і надати необхідні інструменти для впровадження об'єктивного й справедливого оцінювання результатів навчання» [8].

Також у документі зазначено, що рекомендовано систему оцінювання результатів навчання в освітній галузі «Фізична культура» здійснювати на позитивному ставленні до кожного учня, і враховувати не рівень недоліків та прорахунків, а рівень особистих досягнень учнів [8].

Акцентуємо увагу, що визначення досягнень учнів у рівнях (Високий, Достатній, Середній, Початковий) нададуть змогу вчителеві об'єктивно, але водночас, не пригнічуючи особистість, оцінити тих, хто не має яскраво виражених фізичних здібностей, проте характеризується сумлінним ставленням до навчання, активністю, ініціативністю [8].

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів доцільно використовувати методику *формувального оцінювання* (переважно здійснюється вербально). Компонентами його успішного застосування є:

– формулювання об'єктивних і зрозумілих освітніх цілей. Учитель має розробляти, доводити до відома й обговорювати з учнями цілі уроку та кожного завдання;

– створення ефективного зворотного зв'язку. Він має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в комфортній психологічній атмосфері;

– ознайомлення учнів із критеріями оцінювання до початку виконання завдання, а також представлення їх у вигляді градації (опис різних рівнів досягнення очікуваного результату);

– активна участь учнів у процесі власного навчання (цьому сприяє різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом);

– рефлексія, взаємооцінювання, самооцінювання тощо;

– корегування підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання спільно з учнями [9].

Алгоритмом діяльності вчителя в організації формувального оцінювання з фізичного виховання є така послідовність дій:

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
2. Створення ефективного зворотного зв'язку з учнями.
3. Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
4. Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання на уроці.
5. Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
6. Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

Укладання вчителем критеріїв оцінювання спільно з учнями, сприятиме їхньому позитивному ставленню здобувачів освіти до процесу оцінювання. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями оцінювання до початку виконання ними завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату.

Поточне оцінювання (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендується проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку. Зверніть увагу, що не варто відводити для цього окремі уроки. Час та зміст тестування вчитель обирає самостійно з урахуванням пори року та матеріальної бази закладу освіти.

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

– 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 учня 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) [9].

Автори модельної навчальної програми (О.С. Педан, Г.А. Коломоєць, А.А. Боляк, А.А. Ребрина та ін.) рекомендують застосувувати формувальне оцінювання одночасно з поточним та підсумковим. Для їх проведення можна використовувати такий інструментарій:

– практичний (оцінка динаміки розвитку фізичних якостей та використання техніки фізичних вправ, виконання освітніх завдань під час урочної та позанавчальної діяльності);

– цифровий (онлайн-тестування, використання учнями технологічних гаджетів: фітнес трекерів, навігаторів тощо; для самоконтролю й самооцінки; популяризації учнями фізичної активності в соціальних мережах тощо);

– усний (індивідуальне, групове та фронтальне опитування);

– письмовий (тестування тощо) [9].

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 уповільнення розвитку фізичних якостей учня, учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, у якій вказуються:

– завдання;

– фізичні вправи, послідовність їх виконання та кількість повторень;

– інтервали відпочинку;

– засоби самоконтролю;

– відмітка про виконання завдання [2].

Учні можуть узгоджувати із учителем індивідуальну програму самостійних занять в позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності [9].

Рекомендуємо, із метою визначення вхідних даних фізичної підготовленості учнів, у вересні-жовтні вчителям провести тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема:

– швидкість (біг 30 м);

– 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 м);

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

– метання малого м’яча на дальність;

– піднімання тулуба в сід за 30 с [2].

Отримані результати тестувань заносяться до персональної порівняльної таблиці учня, що представлена в додатку 1 до модельної навчальної програми (додаток В), що 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 (додаток Г).

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с. URL: http://surl.li/ckxev (дата звернення 14.07.2022).
2. Викладання фізичної культури у 5-х класах НУШ: особливості, інновації та нововведення. URL: http://surl.li/cmrlx (дата звернення 18.07.2022).
3. Вікіпедія. Пошукова система онлайн-енциклопедії. URL: http://surl.li/cndfk (дата звернення: 10.07.2022).
4. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: http://surl.li/abjvt (дата звернення: 03.07.2022).
5. Естафети на урок фізичної культури. URL: http://surl.li/cmqnt (дата звернення 14.07.2022).
6. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Поділ., 2000. 305 с.
7. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Лист Міністерства освіти і науки України від 19.08.2022 № 1/9530-22. URL: http://surl.li/adnkb(дата звернення: 29.08.2022).
8. Методичні рекомендації щодо особливостей організації освітнього процесу у першому (адаптивному) циклі / 5 класах закладів загальної середньої освіти за Державним стандартом базової середньої освіти в умовах реалізації концепції «Нова українська школа». Лист Міністерства освіти і науки України від 06.08.2021 № 4.5/2303-21. URL: http://surl.li/ckerk (дата звернення: 03.07.2022).
9. 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 (дата звернення: 17.08.2022).
10. Модельні навчальні програми. URL: http://surl.li/zxld (дата звернення: 03.07.2022).
11. Модернізація змісту освіти. URL: http://surl.li/cndfw (дата звернення 12.07.2022).
12. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н.М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
13. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205. URL: http://surl.li/cneqb (дата звернення 25.07.2022).
14. Фізкультурно-спортивні споруди. URL: http://surl.li/cnehg (дата звернення 25.07.2022).

ДОДАТКИ

Додаток А

Корисні інтернет-ресурси для вчителів фізичної культури

1. Безкоштовний онлайн-курс «Нова фізична культура» від Prometheus. URL: http://surl.li/cldga.
2. Вправи з м'ячем, кулькою, іграшкою (відео) URL: http://surl.li/cndju.
3. Всеукраїнський проєкт «Цікава фізкультура» (добірка відео). URL: http://surl.li/cmmuv.
4. Гра «Сокіл» («Джура») – добірка матеріалів. URL: http://surl.li/clsao.
5. Дистанційне навчання на уроці фізичної культури (добірка відео). URL: http://surl.li/cndjc.
6. Добірка руханок. URL: http://surl.li/ckekv.
7. Добірка руханок/фізкультхвилинок. URL: http://surl.li/ckekq.
8. Зірковий урок фізкультури (добірка відео). URL: http://surl.li/clczi.
9. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури. URL: http://surl.li/ckxfz.
10. Інформаційно-методичний сайт з фізичного виховання «Ура! Фіз-ра!». URL: http://surl.li/ckxge.
11. Інформаційно-методичний сайт з фізичного виховання. URL: http://surl.li/ckxge.
12. Мультфільми «Правила гри в спортивні ігри». URL: http://surl.li/cmalc.
13. Незвичні види спорту (відео). URL: http://surl.li/cltql.
14. Нетворкінг для вчителів фізичної культури (добірка відео). URL: http://surl.li/clczd.
15. Нормативи в школі (добірка відео-презентацій). URL: http://surl.li/clrng.
16. Правила безпеки на уроці фізкультури (відео). URL: http://surl.li/cndij.
17. Правила спортивних ігор (добірка відео). URL: http://surl.li/cmakw.
18. Приклади комплексних вправ. URL: http://surl.li/khbh.
19. Рухливі ігри та методика їх викладання. URL: http://surl.li/ckxev.
20. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. URL: http://surl.li/ckxgw.
21. Урок з фізичної культури (модуль «Корфбол»). URL: http://surl.li/ckxfy.
22. Уроки фізичної культури для середньої школи (добірка відео). URL: http://surl.li/cldcz.
23. Фізичне виховання онлайн. URL: http://surl.li/cmlip.
24. Фітнес, фрізбі та флорбол. Як покращити уроки фізкультури? URL: http://surl.li/cmqfk.
25. Ютуб-канал «Жвавчик. Маленький мандрівник» (руханки, ігри). URL: http://surl.li/ckekk.
26. Ютуб-канал Всеукраїнського проєкту «Junior». URL: http://surl.li/cndhn.
27. 7 нових видів спорту на фізкультурі: як грати і скільки це коштує? URL: http://surl.li/ckxfx.

Додаток Б

Обладнання та інвентар фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти

Таблиця 1 – Обладнання та інвентар, якими можуть бути оснащені фізкультурно-спортивні приміщення закладів освіти, згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 03.07.2020 № 889 «Про затвердження Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти»

№ з/п	Найменування обладнання та інвентарю
1	*2*
I. Обладнання та інвентар загального призначення	
1.1	Гімнастичний інвентар: Доріжка акробатична гумова Драбина еластична для тренувань Жердина (різного номіналу) Жердини для брусів (паралельні, різновисокі) Канат гімнастичний для лазіння Мат гімнастичний різного розміру Обручі різних розмірів Палиця гімнастична Паличка зі стрічкою Перекладина гімнастична Поміст Скакалка Спортивна мішень Стінка гімнастична
1.2	Естафетно-ігрове обладнання: Ворота Ворота для регбі Ворота для футболу Годинник шаховий Диск для алтимат (фризбі) Естафетні палички Канат для перетягування Кеглі Кільце баскетбольне Конус поролоновий Корзина для м’ячів Кошик для корфболу М’яч для аквааеробіки, ритмічної гімнастики М’яч для корфболу М’яч для метань тренувальний різної ваги гумовий

Продовження таблиці

1	*2*
	М’яч для тенісу настільного М’яч для футзалу М’яч набивний (медицинбол) Продовження таблиці М’ячі баскетбольні різного діаметра М’яч волейбольний М’ячі гімнастичні (фітбол) різного діаметра М’ячі гумові різного діаметра М’ячі футбольні різного діаметра Манішка тренувальна Огородження (бортики) для тенісу настільного Пересувні ворота із сіткою Прапорець зі стійкою (різного кольору) Прапорець сигнальний, стартовий та фінішний Ракетки для бадмінтону Ракетки пластикові Сітка бадмінтонна Сітка баскетбольна Сітка безпеки Сітка волейбольна Сітка для воріт гандбольних Сітка для міні-футбольних воріт Сітка для тенісу настільного Сітка для футбольних воріт Стіл для тенісу настільного Сумка для м’ячів Фішки Щит баскетбольний Щит для розміщення мішені
1.3	Силові снаряди Гантелі розбірні від 1 до 24 кг Гирі від 8 до 32 кг Гриф для штанги різної ваги Диски для штанги різної ваги Еспандер гумовий Еспандер для бігу Еспандер для ніг Еспандер для рук Замки для закріплення дисків на грифі штанги Стійка для гантелей розбірних Стійка з набором гантелей хромованих від 0,5 до 10 кг Стійка під диски Стійка під штанги для присідання зі штангою Штанга тренувальна

Продовження таблиці

1	*2*
1.4	Суддівське обладнання. Інвентар Аптечка медична Ваги для зважування (механічні, електронні) Голка для накачування м’ячів Граблі (для піску) Диск «Здоров’я» Конус розміточний Лопата Манішка суддівська Манометр (для вимірювання тиску в м’ячах) Мотузки Насос універсальний для накачування спортивних м’ячів П’єдестал (розбірний) Прапорець суддівський (різного кольору) Прилад для вимірювання висоти Ростомір Рулетка для вимірів Свисток Секундомір Стіл суддівський розбірний Суддівська вишка
1.5	Навчально-наочне обладнання Акустична система Дидактичні матеріали Мегафон Мікрофон Музичний центр Стенди тематичні Табло інформаційне
II. Додаткове обладнання загального призначення	
2.1	Велотренажер вертикальний Велотренажер горизонтальний Візок Гантелі поролонові Дзеркало настінне Доріжка бігова Еліптичний ергометр Орбітрек Силовий тренажер Станок хореографічний Тренажер для м’язів живота Тренажер для м’язів ніг

Продовження таблиці

1	*2*
	Тренажер для м’язів рук Тренажер для м’язів спини Тренажер для сідничних м’язів Тренажер комбінований Тренажер лижний Фітнес-канат Шафа для інвентарю
III. Обладнання та інвентар спеціального призначення для варіативних модулів за видами спорту	
3.1	Модуль «Бадмінтон»: Волан для бадмінтону Обмотка для ручки ракетки Ракетка для бадмінтону Стійки бадмінтонні переносні Струни для ракетки
3.2	Модуль «Веслування на байдарках і каное»: Байдарки: Байдарка-двійка Байдарка-одиночка Байдарка-четвірка Весло байдарочне Весло каное Веслувальний тренажер Жилет рятувальний Каное: Каное-двійка Каное-одиночка Каное-четвірка Подушка для каное Сидіння (сляйд) для байдарки Спецпричеп для перевезення човнів Човен рятувальний з двигуном Човен рятувальний з веслами без двигуна
3.3	Модулі «Військово-спортивні ігри», «Подолання перешкод», «Професійно-прикладна фізична культура», «Спортивне орієнтування» та «Туризм»: Байдарка туристська Блок (моно) Блок (тандем) Блок-затискувач Блок-затискувач грудний Весла

Продовження таблиці

1	*2*
	Граната навчальна Жилет рятувальний Жумар Знаки позначення контрольних пунктів (призми) Казанок Каністри (ємності для води) Карабін із автоматичною (полуавтоматичною) муфтою Карабін із гвинтовою (байонетною) муфтою Карти спортивні Карти топографічні Катамаран туристський Килимок Компас спортивний рідинний Ліхтар Лопата мала (туристична) Макет вогнепальної зброї Мотузки різного діаметру (динамічні) Мотузки різного діаметру (статичні) Намет Обладнання для відмітки контрольних пунктів та фіксації результатів проходження дистанції Пила Протигаз Рюкзак Смуга перешкод Сокира Спальник Спусковий пристрій Страхувальний пристрій Тент Шахи Шашки Шолом захисний (каска)
3.4	Модулі «Вправи з гирями», «Гирьовий хортинг», «Самбо»: Гума підлогова Мат гімнастичний (для амортизації падіння) Мішок боксерський Поміст Татамі
3.5	Модуль «Гандбол»: Ворота гандбольні М’ячі гандбольні

Продовження таблиці

1	*2*
	Сітка гандбольна Стійка для виконання вправ з м’ячем
3.6	Модуль «Гімнастика»: Бруси гімнастичні паралельні Бруси гімнастичні різновисокі Кінь гімнастичний маховий Козел для опорних стрибків Колода гімнастична Місток для опорних стрибків Рама з кільцями гімнастична
3.7	Модуль «Городки», «Гольф»: Біта Городки Доріжка для пат ударів Ключки для гольфу (набір) Коврик для гольф ударів Лунки напольні М’яч для гольфу М’яч для гольфу тренувальний Підставки-Ті Сітка для чіп ударів
3.8	Модуль «Легка атлетика»: Ангар для місця приземлення для стрибків у висоту Бар’єр легкоатлетичний Місце приземлення для стрибків у висоту (мати) Планка (брусок, дошка) відштовхування для стрибків у довжину Планка для бар’єра легкоатлетичного Планка для стрибка у висоту Покриття спортивне синтетичне (у рулонах) Поріг для штовхання ядра Стартовий блок Стійка для стрибків у висоту Тумба різної висоти Ядро різної ваги
3.9	Модуль «Лижна підготовка»: Кріплення Лижі Лижі тренувальні Лижні палки
3.10	Модулі «Настільний теніс» та «Теніс»: Комплект для гри в настільний теніс Корзина для тенісних м’ячів

Продовження таблиці

1	*2*
	М’яч тенісний Ракетка тенісна тренувальна Сітка тенісна Стійки тенісні Штучне покриття корту (хард)
3.11	Модуль «Петанк»: Корзина з пластику Кошонет (дерев’яний, м’який) Набір м’яких куль для петанку Набір металевих куль для петанку Огороджувальні бар’єри Сумка для куль
3.12	Модуль «Плавання»: Доріжка розподільча Дошка для плавання Жилет рятувальний Коло надувне Коло рятувальне Ласти Лопатки М’яч ватерпольний Палиця гнучка («нудл») Поплавок Секундомір великий настінний Термометр для води
3.13	Модуль «Регбі», «Фістбол»: Ворота для гри в регбі Захисний щит для відпрацювання регбійного захоплення М’яч фістбольний М’яч регбі Пояс та стрічки для гри у регбі Прапорці по периметру поля Стійка фістбольна Стрічка (сітка) фістбольна
3.14	Модуль «Фехтування»: Доріжка фехтувальна Електрична куртка для рапіри Електрофіксатор фехтувальний Жорсткість захисна жіноча Змотувач фехтувальний Клинок рапіри Клинок шаблі

Закінчення таблиці

1	*2*
	Клинок шпаги Комплектуючі до зброї (гарда, рукоятка, трійник, двійник, провід, підкладка, гайка) Костюм фехтувальний Маска для рапіри Маска для шаблі Маска для шпаги Нагрудник тренерський Накінечник для рапіри Накінечник для шпаги Рукавиця фехтувальна Шнур підвідний до електрофіксатору Шнур підключення особистий
3.15	Модуль «Флорбол»: Борти для гри у флорбол Ворота флорбольні стандартні Ключка флорбольна М’яч флорбольний Манішка тренувальна Сітка для флорбольних воріт Фішки для тренувань
3.16	Модуль «Хортинг фехтування»: Синтшабля Софтшабля Маска фехтувальна Рукавиці захисні для синтшаблі, для софтшаблі Хортовка фехтувальна Нарукавник захисний Наголівник захисний Нагрудник захисний Протектор на маску
3.17	Модулі «Чирлідинг», «Аеробіка», «Рухливі ігри», «Степ-аеробіка»: Ворота переносні маленькі з сіткою Корзинка пластикова Куб поролоновий великий М’який килимок для фітнесу Напульсники Обруч хула-хуп Покриття для чирлідингу спеціальне Помпони Степ-платформа Татамі

Додаток В

Лист контролю фізичної підготовленості учня

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № _____

_____ _____ _____ _____

Прізвище ім’я клас вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року	Середина н/року		Кінець н/року	
	результат	результат	оцінка	результат	оцінка
Довжина тіла, см					
Маса тіла, кг					
Швидкість: Біг 30 м (с)					
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)					
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)					

Додаток Г

Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х, 6-х класів

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень	
				5-й клас	6-й клас
Швидкість: Біг 30 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 7,4 хлопці – 7,0	дівчата – 7,1 хлопці – 6,7
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 500 хлопці – 600	дівчата – 600 хлопці – 700
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 5 хлопці – 2	дівчата – 6 хлопці – 2
Сила: підтягування (кількість разів) (хлопці у висі; дівчата у висі лежачи)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 3 хлопці – 2	дівчата – 4 хлопці – 2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (хлопці від підлоги, дівчата від лави)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 4	дівчата – 5 хлопці – 6
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 13,4 хлопці – 12,6	дівчата – 13,1 хлопці – 12,3

ДЛЯ НОТАТОК

Редактор: І.В. Удовиченко

Укладач: М.В. Кісільова

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Методичні рекомендації для вчителів
закладів загальної середньої освіти

5-6 класи (адаптаційний цикл)
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Технічний коректор: О.П. Сердюк
Підписано до друку 01.11.2022 р.
Формат 60х84/16. Гарнітура Times New Roman
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 2, 41
Тираж 300 прим.

НВВ КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
40007, м. Суми, вул. Римського-Корсакова, 5.
тел/факс: 8(0542)33-40-67
e-mail: osvita.soippo@sm.gov.ua