

та критеріям оцінювання. Завдання для перевірки навчальних досягнень мають спиратися не стільки на базові знання учнів, як на вміння застосовувати їх.

Кількість годин на вивчення предмета може бути збільшена за рахунок варіативної складової навчального плану. У такому разі вчитель використовує чинну програму, збільшуючи на власний розсуд кількість годин на вивчення окремих тем програми.

Рекомендуємо за рахунок годин варіативної складової запроваджувати факультативи з формування здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, профілактики неінфекційних захворювань, ВІЛ-інфекції/СНІДу тощо.

Перелік навчальних програм та навчальної літератури, яка може використовуватись в освітньому процесі, розміщено на офіційних вебсайтах Міністерства освіти і науки України та Інституту модернізації змісту освіти.

### **Фізична культура**

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

Здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Саме тому питання збереження і зміцнення здоров'я дитини належить до стратегічних завдань суспільства.

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

Мета фізичної культури реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Внесок навчального предмета у формування ключових компетентностей:

1. Розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

2. Правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом українською мовою, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

3. Використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

4. Організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

5. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Зазначимо, що Інваріантна складова Типових освітніх програм, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Цими програмами для закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- 5-9 класи – 3 год;
- 10 клас – 3 год;
- 11 клас – 3 год.

Профільний рівень:

- 10 клас – 6 год;
- 11 клас – 6 год.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових освітніх програм закладів і мають фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Заняття з фізичної культури в закладах освіти проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

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

Навчальні програми з фізичної культури для 5-9 та 10-11 класів побудовані за модульною системою і містять інваріантну (обов'язкову) (теоретико – методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову яка складається з модулів. У зв'язку зі збільшенням кількості годин на викладання навчального предмета в 11 класі рекомендується збільшити кількість модулів для опанування учнями до 4.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

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

Сучасні стандарти освіти вимагають застосування компетентнісного підходу у навчанні, що передбачає використання навчальних засобів, які б виконували не тільки інформаційну, а й мотиваційну та розвивальну функції. З метою забезпечення мотивації уроки повинні бути різноманітними, насиченими, цікавими, нестандартними за формами організації навчання. Саме через компетентнісний підхід на уроках та у позаурочний час відбувається засвоєння основних умінь і навичок, що дає змогу забезпечити зростання показників фізичного розвитку, рухової підготовленості учнів. Успішне запровадження компетентнісного підходу у процесі планування уроків фізичної культури здійснюється через різноманітні форми організації роботи з учнями.

Нині сучасні навчальні заклади шукають гнучкі форми організації навчання; урок не може лишатися незмінним, і шляхи його удосконалення дуже різноманітні. Нестандартні за формою, організацією та методикою проведення уроки більше подобаються учням.

Сучасний урок – це перш за все урок, на якому створюються реальні умови для інтелектуального, соціального, морального ставлення особистості учня, що дозволяє досягти високих результатів за визначеними метою та завданнями.

Уроки фізичної культури дуже часто називають уроками здоров'я. Це найефективніший спосіб загартування організму учнів, укріплення здоров'я, підвищення працездатності, вироблення вольових і фізичних якостей – всього, що так необхідно сьогодні учням, що якнайкраще сприяє підготовці їх до життя.

Сучасний урок фізичної культури вимагає:

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

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Безперечно, основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є УРОК фізичної культури. Під час уроку можна використовувати такі сучасні форми.

Освітні технології:

- групової навчальної діяльності учнів;
- дрібногрупової навчальної діяльності;
- колового тренування;
- парні форми;
- виховні технології:
- технологія колективного творчого виховання;
- педагогічна технологія. Створення ситуації успіху.

Також можна застосовувати інтерактивні методи навчання і виховання:

- займи позицію;
- навчаючи учись.

Ці освітні технології та інтерактивні методи навчання сприятимуть кращому розумінню учнями навчального матеріалу, підвищенню рівня знань з предмета «Фізична культура», а також бажання учнів поліпшувати свої спортивні досягнення. Якщо кожен свій крок учитель звірятиме за єдиним орієнтиром: чи добре учням, чи корисна для них його робота, чи полегшує він життя своїм вихованцям чи, навпаки, ускладнює.

Піклування про зміцнення здоров'я дітей - справа великої державної ваги. Вся повнота відповідальності за гармонійне виховання підрастаючого покоління лягає на сім'ю і вчителів. Від того, як ставляться до фізичного виховання батьки і заклад освіти, багато в чому залежить і відношення до цього предмета дітей.

При оцінюванні необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів: рівень його здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфологічна будова тіла, зріст, маса тощо, його старанність, ставлення до уроку, бажання чи не бажання займатися.

Учитель фізичної культури має чітко усвідомлювати, що його першочергове завдання - всебічна фізкультурна освіта учнів. А робота, пов'язана з фізичним навантаженням, над удосконаленням рухових якостей та організму в цілому — це глибоко особистісна, індивідуальна діяльність, що торкається внутрішніх, глибинних фізіологічних і психічних процесів особистості. Тому її треба проводити дуже обережно, із знанням справи, без будь якого тиску, за спільної згоди і зацікавленості учнів і вчителя, розумінням й прийняттям учнями як мети діяльності, так і засобів її досягнення. Доти, поки учні не зрозуміють і не побажають на основі набутих знань займатися фізичною культурою з метою самовдосконалення, самоствердження, зміцнення здоров'я. Треба робити все, аби вони полюбили, сприйняли і захотіли займатися фізичною культурою як грою, корисним відпочинком, приємним проведенням вільного часу.

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

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

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

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

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

Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо). Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при

оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкільних закладах.

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

На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. При забезпеченні належного організаційно-методичного проведення уроку, особистісно-зорієнтованого навчання, індивідуально-дозованого навантаження, дотримання дисципліни, стану спортивного обладнання та інвентарю переважна кількість травм може бути попереджена. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

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

Відповідно до пункту 1 Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29.01.1998 № 9, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 07.04.1998 за № 226/2666, (у редакції наказу Міністерства соціальної політики України від 30.03.2017 № 526, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 21.06. 2017 за № 779/30647), Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15.02.2005 за № 231/10511 (у редакції наказу Міністерства соціальної політики України від 30.01.2017 № 140), Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом МОН від 01.06.2010 № 521, зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 09.08.2010 за № 51/17946, керівник закладу, урахувавши його специфіку та вимоги безпеки, затверджує посадові інструкції, інструкції з охорони праці для педагогічних працівників (у т.ч. вчителя фізичної культури). Ці інструкції

обов'язково містять блок питань з охорони праці, безпеки життєдіяльності, а також заходи, що вживаються до педагогічних працівників, які порушили зазначені інструкції.

### **«Захист України»**

Конституція України визначає захист Вітчизни обов'язком громадян України, найважливішою функцією держави. Безпека людини, її життя і здоров'я визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. У статтях 17 та 65 Конституції України визначено, що захист суверенітету і територіальної цілісності України є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу.

Одним із обов'язкових елементів державності країни, атрибутом її самостійності, суверенітету, а також суб'єктом міжнародного життя, є Збройні Сили. Вони виконують одну з найголовніших функцій держави – захисну.

Проблема національної безпеки є однією з ключових у розвитку будь-якого суспільства. Суспільна система, що не здатна забезпечити власну національну безпеку, завжди перебуває на межі ризику свого припинення.

Готовність Збройних сил України до виконання своїх функцій значною мірою залежить від її особового складу, зокрема підготовленості молоді до проходження військової служби.

Реформування загальної середньої освіти передбачає модернізацію змісту освіти, що має ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно-орієнтованому підходах до навчання, а найголовніше – орієнтуватися на здобуття учнями умінь і навичок, необхідних сучасній людині для успішної самореалізації у професійній діяльності, особистому житті, громадській активності.

Статтею 12 Закону України «Про освіту» визначено мету повної загальної середньої освіти – всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності.

Відповідно до статті 9 Закону України «Про військовий обов'язок та військову службу» допризовна підготовка включається до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, що реалізується у закладах середньої освіти III ступеня (або структурних підрозділах інших закладів освіти), що забезпечують профільну середню освіту; закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Допризовна підготовка здобувачів зазначених вище закладів освіти реалізується через викладання навчального предмета «Захист України» та військово-патріотичне виховання. У закладах загальної середньої освіти предмет «Захист України» вивчається впродовж 10 і 11 класів та під час навчально-польових занять (зборів) і навчально-тренувальних занять (дівчата). Оцінювання за навчально-польові заняття (збори) і навчально-тренувальні заняття (дівчата) здійснюється окремо від семестрових та визначає підсумкову (річну) на рівні з семестровими.