

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів
у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році

11. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня / учениці, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Уроки з фізичної культури, згідно з частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень, що відображається в навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Години, передбачені для фізичної культури, не враховують під час визначення гранично допустимого навчального навантаження. Їх зазначають у розкладі уроків, який повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня й тижня предметів природничого та гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

Не рекомендовано планувати проведення уроків з фізичної культури у спортивній залі для двох і більше класів одночасно (Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України, 10 листопада 2020 року, за № 1111/35394). В одній спортивній залі чи на майданчику для забезпечення безпеки учнівства за потреби можуть перебувати учні / учениці, які належать до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

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

Для основної медичної групи навчання проводять у повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні / учениці, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні / учениці, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

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

Уроки фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухової активності, розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнівства, формування компетентностей, необхідних для соціалізації та громадянської активності.

Державний стандарт спонукає вчительство працювати на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти, у рамках якої заклад освіти максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму.

Виконуючи завдання навчального предмета, вчительство реалізує вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень / учениця:

формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;

систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;

усвідомлює значення фізичної / рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення в процесі фізичного виховання.

Варто звернути увагу, що засоби фізичної культури не є основою для оцінювання освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Натомість освітній процес спрямований на формування фізично-розвиненої особистості, яка володіє життєво необхідними руховими уміннями та навичками, оптимальними способами виконання фізичних вправ, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Для підвищення рухової активності здобувачів освіти важливо впроваджувати в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури. Також заклад освіти може збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин, щоб мати змогу проводити в цей час різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести тощо).

Звертаємо увагу, що наказом Міністерства освіти і науки України № 1185 від 22.08.2024 надано гриф оновлень [модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи»](#) для закладів загальної середньої освіти (авт. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). Строк дії грифа модельних навчальних програм з фізичної культури для 5–6 і 7–9 класів скорочено до 31 серпня 2024 року у зв'язку з внесенням змін.

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5–9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного

навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами. Її реалізація має здійснюватися згідно з метою та обов'язковими результатами навчання освітньої галузі фізичної культури. Модельною навчальною програмою передбачено вивчення фізичної культури в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнівством подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії.

Модельна навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантний (обов'язковий) та варіативний складники. До інваріантної частини належать модуль «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка», тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується впродовж кожного уроку.

Змістове наповнення варіативного складника освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

На вибір учнів / учениць упродовж року для 5–6 класів має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів; для 7–9 класів учні / учениці мають опанувати 8–12 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховують наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Вибір варіативних модулів учнем / ученицею відбувається кожної чверті / триместру із 3–5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті / триместру для учнів 5–6 класів визначають 3–4 варіативні модулі; для 7–9 класів визначають 2–3, які набрали найбільшу кількість уподобань учнівства.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті / триместру, доцільно проводити цикл із 6–9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виокремлювати більше часу) на вивченні одного з обраних модулів. При цьому обрані учнями / ученицями варіативні модулі мають бути представлені на кожному уроці.

Під час вивчення інваріантного модуля «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» важливо звернути увагу на вивчення тем: «Основи волонтерської діяльності», «Цінності спорту та принципи чесної гри». Крім того, у зв'язку з переходом школи на профільне навчання одним із найважливіших напрямів у діяльності не лише класного керівника, а й кожного вчителя є проведення профорієнтаційної роботи.

Урок фізичної культури має проводитися із дотриманням санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних вимог, забезпечувати реалізацію принципів фізичного виховання (безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення навчально-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять).

Зміні підлягає традиційна методика проведення уроку, за якої діями вчителя / вчительки регламентувалося все: кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо, що не мотивує дітей до активного навчання, перешкоджає самореалізації, вияву творчості, формуванню компетентностей. Саме тому необхідно переходити до реальної індивідуалізації навчання. Цьому сприяють можливості індивідуального вибору варіативних модулів на кожному уроці, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, самостійний вибір учнями / ученицями кількості повторень, амплітуди, темпу виконання тощо відповідно до їхніх інтересів і можливостей. Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях і вимагає від вчителя / вчительки застосування відповідних педагогічних технологій використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Обмежений час шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей на кожному уроці протягом навчального року. При цьому темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час тривалості рухового завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей має здійснюватися постійний систематичний вплив з поступовим зростанням навантаження.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні / учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні / учениці можуть узгоджувати із учителем / учителькою індивідуальну програму самостійних занять в позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку вчитель / учителька складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказує завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою можуть бути враховані під час оцінювання.

Оцінювання

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнівства.

Основною ланкою в системі оцінювання результатів навчання з фізичної культури є поточний контроль, який проводять систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання. *Основна функція поточного контролю – навчальна.*

Семестрове оцінювання в 5–7 класах здійснюють за результатами контролю груп загальних результатів державного стандарту базової середньої освіти, відображених у Свідоцтві досягнень відповідно до критеріїв оцінювання за освітніми галузями (додаток 2 до Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти, затверджених [наказом МОН від 02.08.2024 № 1093](#)).

Оцінку за семестр ставлять за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюють на підставі загальних оцінок результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання навчальних досягнень учнівства з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Вибір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їхніх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я.

Під час оцінювання рівня сформованості компетентностей учнівства з особливими освітніми потребами вилучають ті складники (знання, уміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня / учениці з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня / учениці для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірюваною. Важливим є ознайомлення учнівства з критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Що конкретніше сформульовані критерії, то зрозумілішою для учнів / учениць є діяльність щодо успішного виконання завдання.

Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем / учителькою процесу просування учня / учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі / учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Модельною навчальною програмою для 7–9 класів передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнівства, формування загальної культури оцінювання.

Вибір форм, змісту і способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюють педагогічні працівники закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінка динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яку визначають шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінка динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінка виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації в процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), у тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнівства у вересні – жовтні можна проводити тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидко-силові вправи.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд учителя / вчительки, можна здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнівства на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», передбачати окремі уроки або їх частини для виконання тестів. Тестове завдання має бути включено в структуру уроку, виконуватися без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносять до персональної порівняльної таблиці чи портфоліо учня / учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів / учениць між собою.

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 7-х класів переважно здійснює вчитель / учителька вербально.

*Організація дистанційної роботи вчителя / учительки
фізичної культури в умовах воєнного стану та карантинних обмежень.*

З метою збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу заклади освіти змушені переходити повністю або частково на дистанційний режим роботи, що обмежує здобувачів освіти в очному спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішим викликом є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Усе це в комплексі ставить перед вчителем / учителькою фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у розв'язанні складних питань дистанційного навчання.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: учителів, учнів та батьків.

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості онлайн-спілкування й індивідуальна траєкторія навчання дозволяють вчительству (через тісну комунікацію з учнями) досягнути цієї мети.

Кожен(на) учитель / учителька, стикаючись з викликом організації дистанційного навчання, має скоригувати власні календарно-тематичні плани, оптимізувати матеріал та очікувані результати, заплановані на період дистанційного навчання.

Важливо забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, водночас пам'ятаючи, що деякі з них можуть бути недосяжними в нових умовах, а деякі – потребуватимуть незначної корекції, а частина – залишаться незмінними.

Завдання вчительства – співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу. Учитель / учителька має розуміти мету, план виконуваних завдань, інструментарій для роботи, її обсяг та методику оцінювання виконаного. Рекомендуємо вчительству розпочати з планування графіка своєї роботи, визначити базові інструменти та відповідну платформу.

Учителю / вчительці потрібно пересвідчитись, що він / вона технічно готовий(а) до праці на обраній платформі, провести пробний урок з колегами, скласти графік онлайн-зустрічей з учнями й ученицями, створити групу або спільноту з учнівством у зручному месенджері та повідомити про дату і час занять.

Учні й учениці мають опрацьовувати навчальні матеріали для опановування відповідними компетентностями та досягнення передбачених результатів навчання й фізичного виховання, дотримуючись принципу академічної доброчесності.

Зі свого боку, батьки зобов'язані забезпечити належні умови для навчання, сприяти виконанню дитиною завдань та досягненню передбачених результатів.

Перед початком роботи бажано зробити онлайн-конференцію з учнями та їхніми батьками, обговорити форми співпраці та інші організаційні питання, скоординувати роботу всіх у зручному форматі.

Найстійкішою мотивацією є внутрішня (когнітивна), тобто мотивація усвідомленої дії. У дистанційному навчанні з фізичної культури вона відіграє головну роль. Успіх учительства пролягає через формування в учнівства усвідомлення необхідності виконувати фізичні вправи в умовах дистанційного навчання. Своєю чергою, цього можна досягти тільки через індивідуальний підхід до кожного учня / учениці з урахуванням його / її мотивів, умов життя та ін.

Діалог між учительством й учнівством є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому необхідно, щоб учень / учениця отримували якісний зворотний зв'язок, адже це є додатковим стимулом і мотивацією. Під час роботи в групі або спільноті вчителю / учительці необхідно створювати для окремого учня або учениці ситуації успіху.

Створення ситуації успіху в умовах занять фізичною культурою стає чи не найголовнішим засобом підвищення мотивації учнівства і створення дієвої взаємодії з учителем / учителькою, заснованої на довірі. Саме ефективний зворотний зв'язок дозволить дитині бачити свої успіхи і вчитися працювати над помилками. Мотивація досягнення реалізується в успішності освітньої діяльності учнівства, у прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості. Учні й учениці, орієнтовані на успіх, частіше досягають своїх цілей.

В умовах дистанційного навчання особливо важливо відзначати досягнення й успіхи учнівства, навіть невеликі.

Для додаткової мотивації можна організувати відеочеленджі (учні й учениці самостійно можуть запропонувати ідею й реалізувати челендж) та онлайн-змагання (де відбувається розподіл учнівства на групи складності, рівні підготовленості, номінації тощо). Головна мета – підвищити мотивацію займатися й надалі.

Під час організації дистанційного навчання вчителю / учительці необхідно врахувати:

- особистий приклад;
- план роботи вчителя / учительки фізкультури на період карантину чи воєнного стану;
- знання учнівством правил самостійних занять фізичними вправами;
- правила самоконтролю під час виконання практичних завдань;
- виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо);
- роботу з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури;
- виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог;

- урахування місця проживання учнівства (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо);
- використання нестандартного обладнання для занять у домашніх умовах;
- забезпечення зворотного зв'язку з учнівством і батьками.

Під час дії безпекових заходів ефективним буде виконання учнівством самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр чи школярка.

Ці заняття дають можливість розширити діапазон рухових дій, оволодіти цілим рядом рухових умінь і навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання.

До основних форм самостійних занять належать:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізичні вправи протягом дня.
- виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Самостійні заняття

Ранкова гігієнічна гімнастика є частиною розпорядку дня в ранковий час після пробудження від сну.

У комплекс варто додавати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендовано виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Під час складання комплексів та їх виконання рекомендовано фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу потрібно починати в повільному темпі та з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2–3 вправ (для силових вправ – після кожного) виконують вправи на розслаблення або повільний біг (20–30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечують зміною амплітуди рухів, прискоренням або вповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкову гігієнічну гімнастику можна поєднувати з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу рекомендовано зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба й рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконують у перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загальнорозвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-униз, кругові рухи).

Вибір кількості занять на тиждень залежить від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше ніж три рази, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Займатися фізичної культурою потрібно через 2–3 години після прийому їжі. Не рекомендованими є фізичні навантаження вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно увечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу та попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій із фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводять за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнівства фізичними вправами вчителю / вчительці фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнівства;
- допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та інше;
- розробити і запропонувати учням й ученицям доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учнівству необхідно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів застудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводять фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби, наприклад «Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч», «Ліги здорової України», «Активні парки – локації здорової України», тощо), які охоплюють усіх учнів / учениць і спрямовані на закріплення та вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можна проводити в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення

масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників і глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнівства в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) може передбачати кілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю.

Під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці можуть бути залучені не лише як учасники, але і як організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери, ведучі, асистенти, хронометристи, секретарі, оператори, журналісти тощо.

Методичні та практичні поради вчителю / вчительці фізичної культури розміщені на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» («Освітня галузь «Фізична культура»): поради, документи, досвід роботи» і доступні за покликанням: <https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluz-fizychna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/>
