



**ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:**  
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

УДК 373.5.091.214.016:796(477)(045)

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.14484874>

### **Складові освітньої програми тренінгу «Нова фізична культура в новій українській школі. 7 клас»**

#### **Аксьонова Олена Петрівна**

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу «Запорізьки обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, 69001, вул. Незалежної України, 57-а, м. Запоріжжя, Україна, ORCID – <http://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

#### **Матвіїшина Тетяна Дмитрівна**

учитель фізичної культури Запорізької гімназії «Основа», 69005, вул. Я. Новицького, 9, м. Запоріжжя, Україна, ORCID – <http://orcid.org/0009-0008-1459-3229>

**Прийнято: 18.10.2024 | Опубліковано: 29.10.2024**

*Анотація.* Мета статті – виокремити складові освітньої програми фахового модуля «НУШ 7. Освітня галузь «Фізична культура» та їхнє змістове наповнення. Завдання: здійснити огляд досліджень, перспективних педагогічних практик як теоретико-методичне підґрунтя контенту освітньої програми; виокремити вектори педагогічної уваги стосовно модернізації методики фізичного виховання сучасних підлітків нової



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

*української школи (з акцентом на діяльність закладів освіти, які знаходяться в прифронтовій зоні); систематизувати форми, методи та види діяльності, як складові освітньої програми, відповідно до професійних компетентностей педагогів та очікуваних результатів навчання учнів (освітня галузь фізичної культури). Спираючись на державні вимоги щодо розвитку нової української школи, матеріали міжнародного перспективного досвіду, з метою підготовки вчителів фізичної культури нової формації, які здатні модернізувати урок фізичної культури з урахуванням тенденцій сьогодення, виокремлені такі складові освітньої програми фахового модуля «НУШ 7. Освітня галузь «Фізична культура»: тема 1.1 «Методика викладання предмету «Фізична культура» в умовах сьогодення, 7 клас»; контрольний захід: укладання кейсу «Фізкультура: безпечно просто здорово!»; тема 1.2 «Новому уроку фізичної культури – нове планування»; контрольний захід: творча робота «Планування нового уроку фізичної культури за обраною стратегією. 7 клас». Теоретико-методичним підґрунтям контенту програми фахового модулю тренінгу стали висновки досліджень про психофізичний стан та особливості розвитку сучасних українських підлітків, становлення яких відбувається в кризових ситуаціях. Визначені вектори педагогічної уваги стосовно модернізації методики фізичного виховання сучасних підлітків НУШ (з акцентом на діяльність закладів освіти, які знаходяться в прифронтовій зоні). Зокрема, це методики проведення уроків фізичної культури «Антибулінг», «Виховання миролюбного ставлення учнів до оточення», «Виховання здорової ризикованої поведінки юнаків і дівчат», а також – створення активних шкіл. Систематизовані форми, методи та види діяльності, як складові Програми, відповідно до професійних компетентностей педагогів та очікуваних результатів навчання учнів (освітня галузь фізичної культури). Означене дозволило збагатити слухачів тренінгу актуальним педагогічним*



*інструментарієм, вдосконалити їхні навички щодо нових підходів до систематизації наявного навчально-методичного матеріалу, своїх власних розробок і нових підходів до планування уроку фізичної культури.*

**Ключові слова:** *урок, методика, учитель фізичної культури, освітній тренінг, підвищення кваліфікації, професійні компетентності.*

### **Components of the educational program of the training «New Physical Culture in the New Ukrainian School. 7th Grade»**

**Olena Petrivna Aksonova**

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Rehabilitation Pedagogy and Healthy Lifestyle of the communal institution «Zaporizhsky Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of the Zaporizhzhia Regional Council, 69001, str. 57-a, Zaporizhzhia, Ukraine, ORCID – <http://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

**Tetyana Dmitrivna Matviishina**

Physical Education teacher of Zaporizhzhya Gymnasium «Osнова», 69005, str. Ya. Novytskogo, 9, Zaporizhzhia, Ukraine, ORCID – <http://orcid.org/0009-0008-1459-3229>

**Annotation.** *The purpose of the article is to single out the components of the educational program of the professional module «NUS 7. Educational branch «Physical Education» and their content. The task: to carry out a review of the research, promising pedagogical practices as a theoretical and methodological basis for the content of the educational program; to single out the vectors of pedagogical attention in relation to the modernization of the methods of physical*



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

*education of today's teenagers of the New Ukrainian School (with an emphasis on the activities of educational institutions located in the front-line zone); to systematize the forms, methods and types of activities as components of the educational program, in accordance with the professional competences of teachers and the expected learning results of students (educational field of Physical Education). Relying on state requirements for the development of the New Ukrainian School, the materials of international prospective experience, with the aim of training Physical Education teachers of a new formation who are able to modernize the lesson of Physical Education taking into account today's trends, we have formed the following components of the educational program of the professional module «NUSH 7. Educational branch Physical Education»: topic 1.1 «Methodology of teaching the subject "Physical Education" in today's conditions, 7th grade»; control measure: formation of the case «Physical Education: safe, simple, healthy!»; topic 1.2 «New planning to the new Physical Education lesson»; control measure: creative essay «Planning of a new lesson of Physical Education according to the chosen strategy. 7th grade». The theoretical and methodological basis of the content of the program of the professional training module was the conclusions of research on the psychophysical state and peculiarities of the development of modern Ukrainian teenagers, whose formation takes place in crisis situations. The vectors of pedagogic attention regarding the modernization of the method of physical education of modern teenagers of the NUS (with an emphasis on the activities of educational institutions located in the front-line zone) have been determined. In particular, these are the methods of conducting Physical Education lessons «Anti-bullying», «Formation of the peaceful attitude of students towards the environment», «Formation of healthy risky behavior of boys and girls», as well as the creation of active schools. We have systematized forms, methods and types of activities, as the components of the Program, in accordance with the professional competencies of*



*teachers and the expected results of studies of students (educational field of Physical Education). This has made it possible to enrich the participants of the training with relevant pedagogical tools, to improve their skills regarding new approaches to the systematization of existing educational and methodological material, their own developments and new approaches to planning a Physical Education lesson.*

***Key words:** lesson, methodology, Physical Education teacher, educational training, professional development, professional competences.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Майже шість років освітні заклади України впроваджують ідеї концепції нової української школи (далі – НУШ) в практичну діяльність. Потужними кроками розпочала своє нове життя початкова школа; впевнено розпочато адаптаційний цикл реформування освіти в 5-6 класах... Однак військова агресія РФ стала вагомим викликом для всіх учасників освітнього процесу. Означене призвело до зміни підходів до навчання учнівства різних вікових категорій на засадах принципів НУШ. Процес модернізації методики фізичного виховання останнім часом також набуває оновлення. В першу чергу йдеться про модельну навчальну програму (5-9 класи, для закладів загальної середньої освіти), яка рекомендована наказом Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. З метою вдосконалення професійних компетентностей та підготовки регіональних координаторів освітньої галузі фізичної культури проведена серія тренінгів, вебінарів, семінарів-практикумів із залученням відповідних фахівців. Постає нове завдання – організувати та провести освітні тренінги для вчителів фізичної культури з базового предметного навчання, які викладають або будуть викладати фізичну культуру в 7 класах. Зважаючи на те, що сучасні учні і учениці сьомих класів українських шкіл –



це унікальні молодші люди, становлення яких відбувається в період кризових ситуацій, зміст означеного вище тренінгу має набути дещо інші акценти, ніж просто озброїти педагогів знаннями, як вчити модулям програми, як використовувати цифрові застосунки під час формувального оцінювання, як розуміти групи загальних і конкретних результатів навчання, орієнтири для оцінювання учнівства та подібне.

Три роки життя підлітків, які зайшли зараз в сьомі класи закладів освіти України, пролетять миттєво. Так само, як пролетіло їхнє життя під час навчання в 5-6 класах. Більшість закладів освіти працюють дистанційно або змішано (йдеться зараз про прифронтові регіони). Тому вкрай важливо сьогодні під час проведення тренінгів посилити увагу на оновлення методики викладання предмету «фізична культура» з позиції безпеки, раціональності та простоти, збереження та розвитку здоров'я учнів і учениць.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Учні сьомих класів – це підлітки 12-13 років. Бородіна Анна, сімейна і підліткова психологиня, тренерка проєкту Regeneration, акцентує увагу на тому, що «підлітки переживають низку складних завдань, пов'язаних з формуванням власної ідентичності, розвитком стосунків з однолітками та дорослими, адаптацією до нових соціальних умов» [1]. При цьому фахівчиня наголошує, що в цей період становлення особистості підлітки іноді мають емоційні, соціальні, навчальні проблеми. Різні кризові ситуації, які пов'язані з війною, посилюють означені проблеми. За дослідженням Крісти Сантанджело, клінічної психологині, професорки Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, 75 % українських дітей мають психологічні травми; вплив війни на стан дітей має специфічний характер (обмеження у піклуванні, співчутті, увазі, любові рідних, переселення, втрати, смерть рідних, поранення та пошкодження, насилля, відсутність доступу до реабілітаційних заходів тощо). Внаслідок чого



підліткам загрожують серйозні психологічні розлади. Ключовою цитатою в контексті теми статті є таке висловлювання дослідниці «Байдужість до навколишнього світу може призвести до того, що діти втратять сенс у побудові себе у своєму світі» [2]. Згідно з результатами Всеукраїнського соціологічного дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни», яке провела компанія Kantar, 73 % підлітків найбільш хвилює війна [3, с. 11]. Окрім війни підлітків турбує невизначеність, страх, матеріальні проблеми, герметичність простору, нестача спілкування [3, с. 21]. Лише 25 % підлітків відчувають опору в собі [3, с. 36], 86 % – хочуть дізнатися, як можна підтримувати себе у важкі часи [3, с. 38]. 42 % молоді не вистачає простору для спілкування з однолітками [3, с. 63]. Важливий вислів Мії Хаглунд Хілас, голови місії Plan International «Наразі міжнародні донорські конференції присвячені відбудові та відновленню України, не враховуючи точки зору молоді, і навіть не розглядали їхніх потреб. Для нашої роботи необхідно слухати та вчитися з ідей молодих людей та їхніх пріоритетів у зусиллях з відбудови. Адже ми маємо таку велику прірву і такі втрачені можливості» [3, с. 70].

На фоні означеного українські педагоги також стоять перед викликами, пов'язаними з воєнним станом, а саме: інклюзивна освіта в умовах війни; перехід на дистанційне та змішане навчання; дефіцит ресурсів; проблеми з доступом до освіти для переміщених осіб; мотивація; професійне вигорання педагогів тощо. Зазначені виклики спрямовують освітян на професійне вдосконалення, розвиток інноваційного мислення, створення (розробку) педагогічних стратегій безпечної, ефективною, позитивної, інклюзивної освіти.

Пошук перспективних напрацювань щодо модифікації методики проведення уроків фізичної культури в сьомих класах НУШ в умовах сьогодення було здійснено на вебресурсах міжнародних колег. Угрупування означених методичних знахідок має такий вигляд.



*Створення активних шкіл.*

Про що йдеться? Методика організованої рухової активності, яка заснована на включенні руху як активного елементу у вигляді ігрових, практичних, прикладних і творчих практик навчання, які створюють освітній процес більш універсальним і різноманітним.

Що візьмемо з собою в НУШ? Каталог рухових активностей за п'ятьма категоріями: творчо-естетична діяльність; ігрова діяльність; структурування навчання; втілення; ситуаційні вправи [4]. Добірка рухових активностей для учнівства різних вікових категорій, для різних зон освітнього простору: енерджайзери; перерви; активний дім; адаптивна фізкультура; математика; мова; суспільствознавство; уроки здоров'я; фізична культура [5].

*Антибулінг на уроках фізичної культури.*

Про що йдеться? Урок фізичної культури в класичній формі його проведення заснований на принципах маніпулювання, авторитарних підходах, примусу. Більшість видів організованої рухової активності здійснюється у вигляді змагань, виконання навчальних нормативів, як наслідок – розвішування наліпок (програли, слабкі, не вмієте, низький рівень та под.). Такі підходи можливі, однак мають бути дуже короткостроковими. Інакше педагоги створюють сприятливу атмосферу для появи і зростання підліткового булінгу.

Відповідно до дослідження ЮНІСЕФ «67 % дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу; 24 % дітей стали жертвами булінгу; 48 % дітей нікому не розповідали про випадки булінгу; 44 % школярів були спостерігачами булінгу, але ігнорували його, бо їм було страшно за себе; більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як інші діти» [6]. На уроках фізичної культури учні та учениці стискаються з такими проявами булінгу: фізичні нападки (можуть фізично нападати на інших учнів, включаючи побої та інші форми насильства під час фізичних



вправ); посмішки та сміх над жертвою (можуть сміятися над іншими під час виконання фізичних вправ або за їхньою недоліками, що може завдати психологічної травми; ізоляція та виключення (деякі можуть відмовлятися приймати інших в свою групу або команду, ізолюючи їх від спільної діяльності); примус до виконання надмірних фізичних завдань (булінг може включати в себе примус жертви виконувати фізичні вправи або завдання, які можуть бути небезпечними або перевищувати її фізичні здібності); електронний булінг (написання образливих повідомлень, фотографій або відео про інших учнів на мобільних пристроях або в соціальних мережах під час фізичних занять також може бути проявом булінгу); видавання образи (учні можуть намагатися приписувати негативні риси чи назви іншим учням, щоб їх публічно погано представити під час фізичних занять); ущемлення інших через їхню фізичну форму або зовнішність (булінг може полягати в ущемленні та осуді інших на підставі їхньої зовнішності, розміру чи фізичних здібностей).

У зазначеному контексті в 1992 році розпочав своє Інтернет-функціонування так званий зал ганьби (The Physical Education Hall of Shame (PEHOS)), головним редактором якого став Mark Manross, PE Central Blacksburg, VA. Серед видів організованої рухової активності, які занесені в розділ «Фізкультхвилинка ганьби», означені такі: додзбол; ігри на вибування; естафети; виконання вправ одноосібно, коли інші однолітки спостерігають; перетягування канату; футбол на самокаті; волейбол на дев'яти майданчиках; смуга перешкод; урок фізкультури як спортивні збори. Серед основних факторів, з приводу яких ці завдання включені до залу сорому, наявні такі (цитати): спробувати завдати болю, шкоди, травми та збентеження своїм опонентам і добре посміятися; усі інші просто сидять і кричать із карколомною висотою та децибелами; гра зазвичай закінчується, коли два учня зіткнуться один з одним; можливістю вивести



гравців «назовні», вдаривши їх якомога сильніше кинутим м'ячом; класична гра на «вибування», у якій найменш досвідчені та найменш уважні учні негайно вилучаються, а потім просто сидять і чекають; успіхи, як правило, ігноруються, але невдачі є поживою для продовження глузування; неправильно зароджене й безглузде творіння, де учні протиборчих команд несамовито кидають предмети через бар'єр на майданчик іншої команди, доки не пролунає свисток; діти отримують опіки рук мотузками, їх волочать по землі, топчуть товариші по команді та багато інших [7]. До болі знайомий формат проведення уроків фізичної культури, в тому числі вже в НУШ.

Що візьмемо з собою в НУШ? На противагу «залу ганьби» на тому ж порталі створений ресурс *Appropriate Instructional Practice Guidelines, K-12: A Side-by-Side Comparison*. SHAPE America – Society of Health and Physical Educators [8]. Зміст посібника демонструє відповідні та невідповідні практики на уроках фізичної культури. Матеріал систематизований в п'ять окремих розділів: 1) навчальне середовище; 2) стратегії навчання; 3) навчальний план; 4) оцінювання; 5) професіоналізм. Кожний розділ поділено на підрозділи, які зосереджуються на конкретних сферах фізичного виховання (табл. 1).

### **Таблиця 1**

Вектори педагогічної уваги стосовно антибулінгу на уроках фізичної культури

Сфери фізичного виховання	Вектори педагогічної уваги
Співпраця	Створення умов для спільної діяльності та взаємодії між учнями, ученицями. Групові завдання сприяють розвитку співпраці та підтримки один одного
Рутини	Визначення наслідків порушення цих правил
Відкрита комунікація	Увага на те, щоб учні чули, що вони можуть обговорювати свої проблеми чи конфлікти та звертатися за допомогою



Навчання соціальних навичок	Навчання розв'язувати конфлікти, розвивати співпрацю та адекватно реагувати на ситуації булінгу
Підтримка	Відкритість до співпраці з учнівством та батьками, якщо виникають питання стосовно булінгу

Систематизовано авторами на основі матеріалів посібника [8].

*Виховання миролюбного ставлення учнів до оточення.*

Про що йдеться? Eric Lundy на своєму онлайн-курсі виокремлює такі атрибути миролюбного ставлення людини до світу: «Коли ви працюєте з миролюбної позиції, ви більш креативні, цікаві, впевнені в собі, енергійні, відкриті, чуйні, витривалі, знаходите радість у викликах, більше готові прощати, довіряєте процесу життя, маєте незацікавленість у судженні інших і відчуття цілісності... Мир робить нас могутніми» [9].

Серед вебресурсів сайту Believe in You увагу привертає програма розширення можливостей, яка зосереджена на розбудові зв'язків зі школою, розширенні можливостей майбутніх лідерів і сприянні позитивному психічному здоров'ю [10].

Що візьмемо з собою в НУШ? Медитативні практики. Прийоми релаксації. Ведення журналу подяки. 5-денні журнали розширення можливостей. Словниковий журнал SEL.

*Виховання здорової ризикованої поведінки юнаків і дівчат.*

Про що йдеться? Mikael Quennerstedt коментує виступ José María Cagigal на професійному конгресі з теми «Фізичне виховання та мистецтво викладання: трансформаційне навчання та викладання у фізичному вихованні та спортивній педагогіці» [11]. Cagigal критикує дитячу рухову активність як план діяльності дорослих, з використанням повнорозмірних тенісних кортів, баскетбольних м'ячів тощо. Іншим прикладом є використання тестування рухових здібностей або фітнесу, де діти загалом повинні відповідати певній



фіксованій нормі, і якщо вони цього не роблять, це інтерпретується як дефіцит або брак чогось. «Рішення та істини дорослих перевершують рішення та істини дітей. Дітей не слід позиціонувати як тих, хто потребує освіти... Мистецтво викладання полягає у сприянні новим починанням з точки зору постійного збереження новизни шляхом відвідування та привнесення чогось унікального нового в освітню ситуацію. У цьому прагненні вчителі повинні постійно створювати нові починання і тим самим готувати дітей і молодь до відповідальності за світ» [11, с. 11].

Здорова ризикована поведінка з точки зору ефективності занять фізичною культурою – складова значущого рухового досвіду особистості, сукупність дій, вчинків людини одноосібно або в групі в умовах несподіваних ситуацій у процесі безпечної моторної діяльності. Провідні риси означеної методики такі:

- це не план життя та бачення лише вчителя; має бути пов'язане з майбутнім життям учнівства, значущим для них досвідом;
- це не майстерність з виду спорту; має приносити щось несподіване учнівству; має розвинути нові контексти (педагогіка становлення; педагогіка сенсу; педагогіка вагань; педагогіка відкритості; педагогіка критичних досліджень; педагогіка соціальної справедливості; педагогіка множинності [11]).

Що візьмемо з собою в НУШ? Принципи просування значущого досвіду в шкільному фізичному вихованні або навчання значущому фізичному вихованню, як-то:

- соціальна взаємодія – спільна позитивна участь на рівних з іншими;
- виклик – участь у діяльності, яка є не надто легкою, не надто складною;
- підвищення моторної компетенції, включаючи можливості для навчання та покращену майстерність у діяльності;
- веселощі, що охоплюють миттєве задоволення в моменті;



- захоплення – відчуття більш тривалого задоволення або радості в результаті значної участі та зобов'язань;
- інклюзивність – може сприяти індивідуальній і колективній власності на цілі завдань і досвіду, посилювати ціннісні судження та посилювати почуття узгодженості.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Молодші люди проживають своє життя тут і зараз, тому вкрай недоцільно озброювати вчителів інструментарієм, який, можливо, буде дотичний лише після перемоги над російською навалою.

Процес модернізації методики викладання предмета «фізична культура» в сьомих класах не має зациклюватися на введені в програму нових модулів (видів спорту та фізичної культури). Сьогодення вимагає методики, яка спрямована на такі вектори педагогічної уваги, як-то: створення активних шкіл; антибулінг на уроках фізичної культури; виховання миролюбного ставлення учнівства до оточення; формування здорової ризикованої поведінки юнаків і дівчат тощо. Означене потребує розробки відповідного науково-методичного комплексу, зміст якого став би потужним інструментом для розвитку нової фізичної культури в НУШ з урахуванням тенденцій сьогодення. Ця місія буде реально здійснена за умов підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, а отже, розробки освітньої програми тренінгу. Нами були розроблені освітні професійні програми та проведені відповідні навчальні форми підвищення кваліфікації учителів фізичної культури закладів освіти різного типу, як-то:

- семінар-практикум «Виховання в учнів миролюбного ставлення до оточення на уроках фізичної культури»;
- навчально-методичний челендж «Антибулінг на уроках фізичної культури»;



- практикум «Про гнучке планування урочного процесу з фізичного виховання»;
- серпнева онлайн-студія «Формування резиліентної особистості на уроках фізичної культури: калейдоскоп ідей»;
- вебінар «Про ефект, ефективність, ризики під час занять фізичною культурою».

Ця науково-методична діяльність та розроблений навчально-методичний комплекс щодо ефективного проведення означених форм підвищення кваліфікації стали потужним фундаментом для розробки освітньої програми тренінгу з проблеми удосконалення професійних компетентностей сучасних учителів фізичної культури, які викладають предмет в сьомих класах НУШ.

**Формулювання цілей статті, постановка завдань.** Мета статті – виокремити складові освітньої програми фахового модуля «НУШ 7. Освітня галузь «Фізична культура» (далі – Програма) та їхнє змістове наповнення.

Відповідно до мети сформульовані такі завдання.

1. Здійснити огляд досліджень, перспективних педагогічних практик як теоретико-методичне підґрунтя контенту Програми.
2. Виокремити вектори педагогічної уваги стосовно модернізації методики фізичного виховання сучасних підлітків НУШ (з акцентом на діяльність закладів освіти, які знаходяться в прифронтовій зоні).
3. Систематизувати форми, методи та види діяльності, як складові Програми, відповідно до професійних компетентностей педагогів та очікуваних результатів навчання учнів (освітня галузь фізичної культури).

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Створенню Програми передували декілька



науково-методичних заходів, які були проведені в межах апробації інноваційних розробок. Зокрема:

- експериментальний тренінг з формування безпекового професіоналізму сучасного вчителя фізичної культури «Фізкультура: безпечно просто здорово»;
- семінар-практикум «Новому уроку фізичної культури – нове планування».

Результатом проведення означених заходів, поряд із отриманими сертифікатами учасниками, стало корегування наповнення видів пізнавальної активності у відповідних програмах. Саме означені вище тематики були включені в Програму тренінгу.

Програма фахового модулю тренінгу розрахована на 16 академічних годин. Це – перший модуль в змісті загальної освітньої професійної програми «НУШ у базовій середній освіті: базове предметне навчання. 7 клас» (табл. 2).

## Таблиця 2

Навчально-тематичний план фахового модуля

Назва теми	Кількість годин			
	Теоретична складова	Практична складова	Разом	Самостійна робота
Тема 1.1. Методика викладання предмету «Фізична культура» в умовах сьогодення, 7 клас	2	6	8	
Контрольний захід: укладання кейсу «Фізкультура: безпечно просто здорово!»				2
Тема 1.2. Новому уроку фізичної культури – нове планування	2	4	6	
Контрольний захід: творча робота «Планування нового уроку фізичної культури за обраною стратегією. 7 клас»				2
<b>Всього годин за модулем 1</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>4</b>

Створено авторами.



Контент кожної теми має такий вигляд (табл. 3; табл. 4).

**Таблиця 3**

Контент видів пізнавальної діяльності учасників тренінгу у відповідності до професійних компетентностей педагогів і очікуваних результатів навчання учнів. Тема 1.1. Методика викладання предмету «Фізична культура» в умовах сьогодення, 7 клас

Професійні компетентності [12, с. 9-33]	Стислий опис видів діяльності слухачів	Очікувані результати навчання [13, с. 443-453]
Вступне відео ( <a href="https://griml.com/VSK55">https://griml.com/VSK55</a> )		
<p>A2.2. Здатність формувати і розвивати в здобувачів освіти ключові компетентності і наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти;</p> <p>A2.3. Здатність здійснювати інтегроване навчання здобувачів освіти;</p> <p>A3.1. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею в професійній діяльності;</p>	<p>Вхідне онлайн-опитування «Визначення рівня безпекового професіоналізму сучасного вчителя фізичної культури»</p>	<p>дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил [9 ФІО 3.5.1]</p>
	<p>Вебінар в режимі синхронної взаємодії за означеною методикою. Основні аспекти: критичний перегляд відео «Що не будемо брати з собою в НУШ?»; поняття «глобальне безпекове середовище», «національна стійкість», складові частини безпеки людини; мотиваційне відео «Чому безпека важлива?» (<a href="https://griml.com/IRgLu">https://griml.com/IRgLu</a>); формула безпечного середовища для дітей; хто такий безпечний дорослий; чому школа має стати безпечним місцем; активні школи (міжнародний досвід); антибулінг на уроках фізичної культури; виховання миролюбного ставлення учнівства до оточення; навчальні подорожі (декілька ідей); формування резильєнтності особистості; виховання здорової ризикованої поведінки; складові безпекового професіоналізму сучасного педагога.</p>	<p>бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя [9 ФІО 3.4.1];</p> <p>регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1];</p> <p>аналізує власний фізичний стан [9 ФІО 3.2.1];</p> <p>удосконалює властивості довільної уваги у процесі</p>



Б2.2. Здатність конструктивно й безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; В2.3. Здатність формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя	Відеоінструкція «Готуємо кейс» (самостійне опанування <a href="https://griml.com/yZl3Y">https://griml.com/yZl3Y</a> )	фізичного виховання [9 ФІО 1.3.1]; виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]
	Тест-контроль (в режимі асинхронної взаємодії). Про безпековий професіоналізм сучасного педагога НУШ	
	Залікова робота 1.1. Укладання кейсу «Фізкультура: безпечно просто здорово!»	

Створено авторами.

#### Таблиця 4

Контент видів пізнавальної діяльності учасників тренінгу у відповідності до професійних компетентностей педагогів і очікуваних результатів навчання учнів. Тема 1.2. Новому уроку фізичної культури – нове планування

Професійні компетентності [12, с. 9-33]	Стислий опис видів діяльності слухачів	Очікувані результати навчання [13, с. 443-453]
А2.1. Здатність моделювати зміст освіти відповідно до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти, визначених державними стандартами освіти; А2.4. Здатність добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти; А2.5. Здатність формувати ціннісні ставлення в здобувачів освіти; Б1.2. Здатність використовувати стратегії	Вебінар з теми в режимі синхронної взаємодії. Використання презентації з інтерактивними груповими завданнями. Огляд міжнародного досвіду: зал ганьби або зал сорому з фізичної культури; відповідні навчальні практики колег із США; декілька ідей до оцінювання досягнень учнів; пріоритетні результати навчання та цінності фізичної культури; інструменти вчителя.	обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись особистим досвідом та досвідом інших [9 ФІО 3.1.2]; обґрунтовано добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням умов та індивідуальних особливостей [9 ФІО 2.2.2]; демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.1.1];



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності;	Стратегія планування уроку фізичної культури «Від оцінювання до змісту». Відеоінструкція <a href="https://griml.com/SsYsS">https://griml.com/SsYsS</a>	виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії [9 ФІО 1.4.1];
Б1.4. Здатність формувати спільноту здобувачів освіти, у якій поважають і враховують права кожного;	Стратегія планування уроку фізичної культури «Від засобів фізичної культури до людських чеснот». Відеоінструкція <a href="https://griml.com/eKdJ9">https://griml.com/eKdJ9</a>	свідомо розвиває мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправ [9 ФІО 1.3.2];
Г1.2. Здатність планувати освітній процес.	Залікова робота за темою 1.2. Створення картографії уроку за обраною стратегією планування.	визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2].

Створено авторами.

Перспективними досягненнями тренінгу є, на нашу думку, створені кейси з теми «Фізична культура: безпечно просто здорово!» та створення картографії уроків фізичної культури з використанням шаблону EXSEL за стратегіями «Від оцінювання до змісту», «Від засобів фізичної культури до людських чеснот».

Зокрема, під час створення кейсу умовою успішного виконання цієї роботи було упорядкування вебресурсів за рубриками «Фізична культура: безпечно», «Фізична культура: просто», «Фізична культура: здорово». Учасникам тренінгу була запропонована певна добірка, з якої вони мали обрати до змісту кейсу по два відповідні тематичні матеріали, дати анотований текст і активне посилання на першоджерело [14]. Якість виконання цього завдання підвищувалася в разі, якщо слухач/слухачка додавали додатковий вебресурс, якого немає в змісті вищезазначеної добірки. Цінність кейсу сягала 100 % за умов, якщо до кожної рубрики в тому числі додавалися авторські розробки. Означене упорядкування навчально-методичного матеріалу надало



можливість слухачам тренінгу створити свого роду «педагогічну скарбничку», налагодити контент в логічний дидактичний ланцюг, виокремити для себе актуальні вектори педагогічної уваги, знайти важливі, раціональні або індиферентні матеріали з урахуванням тенденцій сьогодення. Для прикладу – кейс, який розроблений Дервіш Ольгою, вчителькою фізичної культури однієї з гімназій Запорізької області [15].

Під час створення картографії уроку з використанням запропонованих шаблонів слухачі тренінгу відпрацьовували такі опції, як вміння структурувати дидактичні одиниці уроку в єдиний дидактичний ланцюг, добирати інструменти оцінювання, які дотичні очікуваним результатам, моделювати універсальні рухові завдання, організовувати які можна з використанням засобів обраних модулів програми. Такий «мозковий штурм» є підготовчим тренажером для створення навчальної програми, адже з використанням наявного онлайн-сервісу. Для прикладу – картографія уроку, яка розроблена вчителем гімназії м. Запоріжжя Матвіїшиною Т. за стратегією «Від засобів до людських чеснот» [16].

**Висновки.** Спираючись на державні вимоги щодо розвитку НУШ, матеріали міжнародного перспективного досвіду, з метою підготовки вчителів фізичної культури нової формації, які здатні модернізувати урок фізичної культури з урахуванням тенденцій сьогодення, виокремлені такі складові освітньої програми фахового модуля «НУШ 7. Освітня галузь «Фізична культура»:

- тема 1.1 «Методика викладання предмету «Фізична культура» в умовах сьогодення, 7 клас»; контрольний захід: укладання кейсу «Фізкультура: безпечно просто здорово!»;



- тема 1.2 «Новому уроку фізичної культури – нове планування»; контрольний захід: творча робота «Планування нового уроку фізичної культури за обраною стратегією. 7 клас».

Теоретико-методичним підґрунтям контенту програми фахового модулю тренінгу стали висновки досліджень про психофізичний стан та особливості розвитку сучасних українських підлітків, становлення яких відбувається в кризових ситуаціях.

Визначені вектори педагогічної уваги стосовно модернізації методики фізичного виховання сучасних підлітків НУШ (з акцентом на діяльність закладів освіти, які знаходяться в прифронтовій зоні). Зокрема, це методики проведення уроків фізичної культури «Антибулінг», «Виховання миролюбного ставлення учнів до оточення», «Виховання здорової ризикованої поведінки юнаків і дівчат», а також – створення активних шкіл.

Систематизовані форми, методи та види діяльності, як складові Програми, відповідно до професійних компетентностей педагогів та очікуваних результатів навчання учнів (освітня галузь фізичної культури). Означено дозволило збагатити слухачів тренінгу актуальним педагогічним інструментарієм, вдосконалити їхні навички щодо нових підходів до систематизації наявного навчально-методичного матеріалу, своїх власних розробок і нових підходів до планування уроку фізичної культури.

В перспективі науково-дослідної роботи систематизація авторських розробок за векторами «Фізична культура: безпечно просто здорово!», перевірка ефективності створеної картографії уроків фізичної культури за різними стратегіями планування.

#### **Список використаних джерел**

1. Бородіна Анна. Чому саме в підлітковому віці велика кількість звернень за психологічною допомогою? (Назва з екрану). URL: <https://griml.com/53wnX>



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

2. Підлітки і війна: Психологиня Кріста Сантанджело про багатовимірність наслідків війни (Назва з екрану). URL: <https://divoche.media/2022/08/11/pidlitky-vijna-psychologynya-krista-santandzhelo-pro-bagatovymirnist-naslidkiv-vijny/>
3. Всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни». Plan International, Клуб добродіїв. URL: [https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf?fbclid=IwAR1bxe07dA53gvMZxiVkpu5ua9QIYOR\\_9viRzBKtbnr5bBreSQVe1d5\\_mkI](https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf?fbclid=IwAR1bxe07dA53gvMZxiVkpu5ua9QIYOR_9viRzBKtbnr5bBreSQVe1d5_mkI)
4. Activate your class.eu. URL: <https://www.activateyourclass.eu/pal-activities/>
5. Active Academics. Learning on the Move! URL: <https://activeacademics.org/?pid=62&athome>
6. Протидія булінгу (Назва з екрану). URL: <http://mon.gov.ua/tag/protidiya-bulingu?&type=all&tag=protidiya-bulingu>
7. The Physical Education Hall of Shame (PEHOS), Mark Manross, PE Central Blacksburg, VA. URL: <https://www.pecentral.org/professional/hos/>
8. Appropriate Instructional Practice Guidelines, K-12: A Side-by-Side Comparison. SHAPE America – Society of Health and Physical Educators, 2009. URL: <https://www.shapeamerica.org/Common/Uploaded%20files/uploads/pdfs/Appropriate-Instructional-Practices-Grid.pdf>
9. Eric Lundy, Attributes of a Peaceful Attitude. URL: <https://listenable.io/web/articles/lessons/a2c4fb67/972/attributes-of-a-peaceful-attitude/>
10. Believe in You. URL: <https://believeinyou.varsityuniversity.org/>
11. Mikael Quennersted, Physical education and the art of teaching: transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy,



Sport, Education and Society. Volume 24, 2019 - Issue 6: Creating Thriving and Sustainable Futures in Physical Education, Health and Sport; Guest Editors: Malcolm Thorburn, Shirley Gray and Justen O'Connor. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2019.1574731?src=recsys>

12. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Затверджено наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225. URL: [https://osvita.ua/doc/files/news/929/92993/646-ilovepdf\\_merged\\_1.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/929/92993/646-ilovepdf_merged_1.pdf)

13. Державний стандарт базової середньої освіти, Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: [https://drive.google.com/file/d/1B3TjUV-rYqMYa7jP0dvRCjym-c\\_gDWr/view](https://drive.google.com/file/d/1B3TjUV-rYqMYa7jP0dvRCjym-c_gDWr/view)

14. Фізична культура: безпечно просто здорово!». Добірка вебресурсів. Упорядник Олена Аксьонова. URL: <https://www.pearltrees.com/olenafizcultura/tree/id85750596>

15. Дервіш Ольга. Кейс «Фізкультура: безпечно просто здорово!». URL: <https://drive.google.com/file/d/1yhDIFUzbdK3luYv4hkIQvHYS0BAH175J/view?usp=sharing>

16. Матвіїшина Тетяна. Картографія уроку фізичної культури «Місія здійснена». URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IZYlGm-5YD0h830cwj63Lra3Srt25W4r3iQ39KI1Kzs/edit?usp=sharing>