

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

MODERN APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION LESSON

Мета статті – на основі систематизації нагальних проблем у фізичному вихованні в новій українській школі окреслити сучасні підходи до уроку фізичної культури (у форматі опису змісту однойменної панельної дискусії як форми підвищення кваліфікації педагогів). В умовах війни та пов'язаних з нею кризових ситуацій актуальності набуває кардинальна зміна методики уроку фізичної культури. Систематизація висновків досліджень ряду авторів дозволила виокремити ряд проблем, серед яких: зниження рухової активності учнівства; обмеження ресурсів і часу; адаптація до кризових умов. Однією із форм підвищення кваліфікації є панельна дискусія. Тема «Сучасні підходи до уроку фізичної культури: за і проти» (формат проведення – онлайн, режим синхронної взаємодії) мала такий зміст: 1) Фізкультура 2.0: рухатись чи сперечатись?; 2) Стандарт чи свобода? Сучасний урок під мікроскопом; 3) Тіло, розум, серце. Поєднувати чи працювати окремо? Як результат заходу, визначені пріоритети в оновленні методики уроку фізичної культури. Важливо сучасному вчителю фізичної культури: опанувати гнучкі методи планування уроку, компетентісно орієнтовані підходи до навчання; вчитися розвивати інноваційні технології за умов дотримання вимог стандартів; вчасно реагувати на потреби здобувачів освіти. Означене актуалізує необхідність розробки відповідних алгоритмів, варіацій планування, модернізації структури та наповнення уроку фізичної культури. Вчитель як автор, має створювати живі та залучаючі уроки. Найкращі уроки фізичної культури – це ті, де програма реалізується не формально, а через інтерес, рухову радість, залучення кожного учня, кожної учениці. Сутність сучасної фізичної культури як мультимірного педагогіки полягає в інтеграції: тілесне як інструмент, емоційне як ціль, розумове як провідник. У зазначеному контексті важливим стає розвиток soft skills – м'яких навичок, що визначають, як людина поводить себе у стресі, як працює в команді, як приймає виклики, адаптується до оточення. У перспективі подальших досліджень – оновлення академічної мови освітньої галузі фізичної культури та відповідне науково-методичне обґрунтування.

Ключові слова: методика уроку, фізична культура, нова українська школа, учитель фізичної культури.

The purpose of the article is to outline modern approaches to the Physical Education lesson (in the format of description of the content of the eponymous panel discussion as a form of improving of teachers' qualification) based on the systematization of urgent problems in Physical Education in the New Ukrainian School. In conditions of the war and its related crisis situations, a cardinal change in the methodology of the Physical Education lesson becomes relevant. Systematization of the conclusions of the research by some authors allowed us to identify a number of problems, including: decrease in the motor activity of students; resource and time constraints; adaptation to crisis conditions. Panel discussion «Modern approaches to Physical Education lessons: pros and cons» (online format, synchronous interaction mode) contents: 1) Physical Education 2.0: move or argue? 2) Standard or freedom? A modern lesson under a microscope; 3) Body, mind, heart. Combine or work separately? As a result of the event, priorities were identified in updating the methodology of Physical Education lessons. It is important for a modern Physical Education teacher to: master flexible lesson planning methods, competency-oriented approaches to learning; learn to develop innovative technologies while complying with the requirements of standards; respond in a timely manner to the needs of the modern generation. The above highlights the need to develop appropriate algorithms, planning variations, modernization of the structure and content of a Physical Education lesson. A teacher, as an author, must create lively and engaging lessons. The best Physical Education lessons are those where the program is implemented not formally, but through interest, motor joy, and involvement of each student. The essence of modern Physical Education as multidimensional pedagogy lies in the integration: the physical as a tool, the emotional as a goal, and the mental as a guide. In this context, the development of soft skills becomes important – the skills that determine how a person behaves under stress, how he works in a team, how he accepts challenges and adapts to the environment. In the perspective of further research the authors aim the renewal of the academic language of the educational field of Physical Education and the corresponding scientific and methodological substantiation.

Key words: lesson methodology, Physical Education, New Ukrainian School, Physical Education teacher.

УДК 375.5.016:796:005.591.6(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/84.1.6>

Аксьонова О.П.,
канд. пед. наук, доцент,
завідувач кафедри реабілітаційної
педагогіки та здорового способу життя
Запорізького обласного інституту
підсудипломної педагогічної освіти

Деменчук Ю.І.,
учитель фізичної культури
Запорізької гімназії № 76 Запорізької
міської ради

Донченко І.С.,
учитель фізичної культури
Комунального закладу «Гімназія № 2
м. Приморськ» Приморської міської
ради Бердянського району Запорізької
області (Запоріжжя, Україна)

Мельниченко О.О.,
учитель фізичної культури
Запорізької гімназії № 91 Запорізької
міської ради

Павлов В.В.,
учитель фізичної культури
Запорізької гімназії № 107 Запорізької
міської ради Запорізької області

Постановка проблеми. Більше трьох років триває злочинне повномасштабне вторгнення росії в Україну. Війна призводить до великої кількості кризових станів і пов'язаних з ними негативних впливів на рівень здоров'я, самопочуття людини. Найбільш вразливою категорією населення у зазначеному моменті є діти і підлітки.

Однак, попри все, вони живуть своє дитяче, юнацьке життя повноцінно, адаптуються за допомогою оточуючого середовища до різних умов, знаходять друзів, дорослішають, отримують освіту, займаються фізичною культурою і спортом.

Нова українська школа (далі – НУШ) впевнено опанувала своє місце в початковій освіті, вже три

роки існує в базовій середній освіті. Освітня галузь фізичної культури також зазнає змін, що має відтворення у відповідних документах, проведених заходах для педагогів, впроваджених проєктах для учнівства та вчительства. Зрозуміло, що сучасні підходи до фізичного виховання в контексті НУШ формуються під впливом освітніх реформ, соціальних викликів, зокрема війни та кризових ситуацій. Однак вкрай безсистемно, фрагментарно розкривається тема оновлення методики уроку фізичної культури.

Багато років вчителі фізичної культури змушені вчити учнівство через екрани гаджетів. «Тривала нестабільність, страх, втрати та вимушені зміни способу життя призвели до зниження рівня фізичної активності, порушення моторного розвитку та загального фізичного здоров'я» (Хомовський О.) [8, с. 41]. Працювати в таких умовах набагато складніше, тому що стандарти освіти до сих пір залишилися на рівні доковідного стану. У чинних навчальних програмах з фізичної культури пріоритетними є фронтальна, парна, групова форми роботи, навчальні та тренувальні ігри, організація та проведення яких є неможливим у сучасних реаліях за умов дистанційного навчання або проведення освітнього процесу в укриттях, підземних школах.

Співбесіди з учителями фізичної культури під час різноманітних заходів (супервізія, фокус-групи, вебінари, обмін досвідом та інші) дозволяють виокремити майже одні й ті ж самі проблеми: відсутність «живого» спілкування, робота не в спортивному залі чи на майданчику, а через екран гаджету.

Сучасний урок фізичної культури – це не стала конструкція, про яку йдеться в усіх підручниках з теорії та методики фізичного виховання. Сучасний урок фізичної культури – це гнучка форма фізичного виховання, наповнення якої має бути актуальним для учнів / учениць, які саме в цей час навчаються в закладі освіти, здобувають освіту. Чотири роки в початковій школі, п'ять років у базовій середній школі – це дуже швидкоплинний період для молодших людей. Однак якщо вчитель фізичної культури не встигає / не бажає адаптуватися до потреб сучасного учнівства, їхня фізична культура так і не почнеться. Вкрай важливо сучасному вчителю фізичної культури:

- опанувати гнучкі методи планування уроку, компетентісно орієнтовані підходи до навчання;
- вчитися розвивати інноваційні технології за умов дотримання вимог Державного стандарту базової середньої освіти (далі – ДСБСО);
- вчасно реагувати на потреби здобувачів освіти.

Означене актуалізує необхідність розробки відповідних алгоритмів, варіацій планування, модернізації структури та наповнення уроку фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У 2024 році рекомендована до використання модельна навчальна програма з фізичної культури (далі – Програма). Програмою пропонується 72 модулі, що дозволяє вчителям самостійно обирати види діяльності відповідно до інтересів і можливостей учнівства. Це підвищує мотивацію та залучення учнів та учениць до рухової активності. Проголошена академічна свобода вчителя щодо вибору модулів, формату планування уроків. Означене дозволяє адаптувати Програму під конкретні умови, потреби, рівень підготовленості та інші наявні ресурси.

Ігровий метод – в основі методики, яка закладається в програму. Крім того, зважаючи на компетентісно орієнтований підхід, певне місце в Програмі посідають проєктні та пошукові методи навчання, дискусії, інтегровані завдання з іншими освітніми галузями, використання ІКТ. Групові форми організації пізнавальної діяльності учнівства на уроках сприяють згуртованості колективу, розвитку партнерської взаємодії, соціальної компетентності тощо [3].

Однак означені вище підходи не зорієнтовані на організацію освітнього процесу в умовах воєнного стану та кризових ситуацій. Про що свідчать висновки різних авторів, а також аналіз реальної практики.

Проблематика освітньої галузі фізичної культури наразі має таке угруповання.

Обмеженість ресурсів і часу

Впровадження НУШ супроводжується браком матеріально-технічної бази, недостатньою підготовкою педагогів, неефективністю інноваційних методик, обмеженням часу для уроків фізичної культури [4].

Вплив війни та кризових ситуацій

Воєнний стан і відповідні кризові ситуації призвели до переходу на дистанційне навчання, руйнування інфраструктури, обмеження доступу до спортивних залів і майданчиків, що суттєво знизило рівень фізичної активності дітей і підлітків [5].

Адаптація до кризових умов

Програмою не передбачено, що освітній процес з фізичного виховання буде відбуватися в обмеженому просторі (укриття, невеликі кімнати). Особливості організації урочної форми фізичного виховання, про які зазначено в пояснювальній записці Програми, а також наголошено під час різних вебінарів, конференцій, не розкривають потенціал предмету «фізична культура» щодо психоемоційної підтримки учнівства, врахування стресових факторів тощо [7; 8].

Підтримуємо висновок Трачук С. зі співавторами про те, що «Забезпечення здоров'язберігаючої складової освіти і комплексності розвитку фізичної культури та посилення фізичної активності визначається сьогодні серед стратегічних цілей» [7, с. 84].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Реалії освітнього процесу вимагають кардинальних змін в методиці навчання, в академічній мові. Однак до сих пір незмінними залишаються:

- методи, які нібито має використовувати педагог;
- структура уроку фізичної культури, за якою вчитель має організовувати урочну діяльність.

Хоча в Програмі наголошується про вимоги до сучасного уроку [3, с. 7–8], реально майже все залишається незмінним. Сьогодення вимагає суттєвої зміни методика уроку фізичної культури в НУШ. Сприяти цьому можливо завдяки організації різних форм підвищення кваліфікації сучасного педагога, серед яких в тому числі тренінги, семінари, конференції тощо.

Формулювання цілі статті. На основі систематизації нагальних проблем у фізичному вихованні в НУШ окреслити сучасні підходи до уроку фізичної культури (у форматі опису змісту однойменної панельної дискусії як форми підвищення кваліфікації педагогів).

Виклад основного матеріалу дослідження. 19 червня 2025 року в межах Тижня науки – 2025 проведена панельна дискусія «Сучасні підходи до уроку фізичної культури: за і проти» (формат проведення – онлайн, режим синхронної взаємодії). До заходу долучилися фахівці з фізичного виховання закладів освіти різного типу. Експерти – досвідчені, сміливі, амбітні вчителі фізичної культури закладів середньої загальної освіти Запорізької області. Змістовно панельна дискусія складалася з трьох сесій: 1) Фізкультура 2.0: рухатись чи сперечатись?; 2) Стандарт чи свобода? Сучасний урок під мікроскопом; 3) Тіло, розум, серце. Поєднувати чи працювати окремо? [6].

У цифровому світі позначка «2.0» означає оновлення, перезапуск, наступний рівень; нова, покращена версія чогось знайомого, з новим функціоналом, логікою, інтерфейсом.

Сьогодні варто з'ясувати, чи готовий урок фізичної культури до перезавантаження; чи настав час змінити ставлення до вправлення учнів/учениць на уроці. Для формулювання відповіді здійснюється порівняння традиційної моделі уроку фізичної

культури і сучасної моделі уроку фізичної культури (табл. 1).

Подані в табл. 1 ознаки демонструють поступ методики уроку фізичної культури:

- від контролю на мотивацію;
- з однаковості – на варіативність;
- з оцінки рівня фізичної підготовленості – на розуміння та усвідомлення своїх дій та поведінки здобувачами освіти.

Урок фізичної культури стає платформою для життя юнаків і дівчат. Однак практично більшість вчителів не готові до оновлення з різних причин, серед яких:

- брак необхідних знань, умінь, що викликає невпевненість у правильності та перспективності своїх дій;
- застарілі підходи до контролю за урочним процесом з боку адміністрації, що не сприяє оновленню організаційно-методичних засад і відповідного змістового наповнення уроку.

Да і загалом, на думку більшості педагогів, працювати за старим шаблоном легше: не треба напружуватися, опановувати нові інструменти, шукати та створювати інноваційні методи/методику навчання. Такі вчителі впевнені, що використання нового модуля на уроці – то вже інновація, і на цьому крапка. Означена позиція гальмує процес реформування освіти, зокрема – освітньої галузі фізичної культури.

У сучасній школі вчитель фізичної культури перебуває між двома орієнтирами: ДСБСО і педагогічна свобода. На перший погляд – це протилежні поняття, але в реальності саме їх поєднання забезпечує якісний, ефективний і життєзначущий урок.

ДСБСО – це своєрідний каркас, який потрібен для того, щоб забезпечити єдність і рівні можливості для всіх учнів незалежно від регіону, школи чи вчителя; це основа єдності освітнього процесу. Серед переваг ДСБСО можна виокремити такі: узгодженість програм по всій країні; прозорі критерії оцінювання; можливість державного моніторингу якості освіти [2].

Але стандарти не завжди відповідають вимогам сьогодення. Програми часто не враховують інтереси учасників освітнього процесу, зміни

Таблиця 1

Порівняльні ознаки традиційної та сучасної моделі уроку фізичної культури

Традиційна модель уроку фізичної культури (1.0)	Сучасна модель уроку фізичної культури (2.0)
Орієнтація на нормативи і контроль	Орієнтація на інтерес, розвиток компетентностей
Статичні уроки за шаблоном	Варіативні модулі, ігрові та інтерактивні формати
Один підхід для всіх	Індивідуалізація, адаптація, інклюзивність
Вчитель – контролер, тренер	Вчитель – фасилітатор, наставник, коуч
Учень як виконавець	Учень як співтворець, який розуміє навіщо та як рухається
Мета – здати норматив	Мета – навчитися рухатися свідомо, з радістю і сенсом

у суспільстві та нові тенденції у фізичному вихованні. Це створює ризик формального підходу до уроків.

В той же час свобода вчителя розкриває право обирати методи, форми, темп і стиль навчання, які відповідають потребам конкретного класу, умовам закладу освіти, рівню підготовки та підготовленості учнівства. Свобода надає можливість: варіювати вправи і рухову активність; додавати ігрові чи творчі елементи; адаптувати зміст до конкретних умов. До переваг більшої автономії вчителя можна віднести:

- можливість враховувати фізичний стан і впровадження учнівства;
- впровадження ігрових, нестандартних форм роботи;
- інноваційність та різноманітність.

Водночас, відсутність чітких положень може призвести до розбалансованості: різноманітної підготовки, ускладнення оцінювання, втрата логіки у побудові освітнього процесу.

Стандарт відповідає на запитання «Що досягти?» (чіткі результати навчання). Свобода відповідає на запитання «Як досягти?» (новаторські методи, прийоми, творчий підхід).

У сучасній системі освіти велике значення має дотримання нормативних документів (навчальних програм, безпекових норм, методичних рекомендацій). Однак іноді педагоги стикаються з викликом: як, не порушуючи вимоги, зберегти високу якість викладання, мотивацію учнів і різноманітність уроків. У зазначеному аспекті є декілька позицій.

Гнучкість у межах ДСБСО

Стандарт визначає очікувані результати, але не обмежує в способах їх досягнення. Учитель може обирати різні форми діяльності. Головне, щоб це відповідало віковим особливостям і сприяло розвитку ключових, предметних і наскрізних компетентностей.

Індивідуальний (персоналізований) підхід

Навіть у межах однієї Програми різні учні мають різні психофізичні можливості. Якісний урок – це коли кожен відчуває себе успішним. Варто застосовувати диференціацію навантаження, альтернативні варіанти вправлення, підтримку тих, кому важко.

Інтерактивна участь учнівства

Інколи найкращий спосіб дотримуватись норм – це залучити учнів до їх створення. Наприклад, розробити разом правила, запропонувати обрати з кількох видів діяльності, створити новий вид спорту тощо.

Упровадження сучасних методів

Інтерактивні технології, відео-аналіз рухів, міні-комплекси під музичний супровід, прості елементи гейміфікації підвищують методичну якість та індекс інклюзії уроку.

Формування культури здоров'я

Урок фізичної культури – це в першу чергу ставлення до власного тіла, здоров'я, способу життя. Якщо учні / учениці відчують цей зв'язок, урок буде мати глибший зміст і вийде за межі формального підходу.

Сьогодні урок фізичної культури перестає бути «рухом заради руху». Це має бути цілісною педагогікою, симфонією тіла, розуму і серця.

Чи вмє сучасний педагог диригувати цим оркестром, щоб досягти гармонії та максимальних результатів? У зазначеному контексті слід формувати бачення фізичної культури як мультимірного педагогіки, що одночасно розвиває тіло, зміцнює психіку, виховує цінності, формує особистість в цілісному вимірі.

Тіло – це фундамент. Без розвитку моторики, координації, сили та витривалості не реально говорити про здоров'я. Через тіло людина може: відчувати кордони; розрядити емоції; увімкнути мозок. Розум – це регулятор. Під час уроку важливо вчити учнівство помічати свої стани, розпізнавати втому, керувати диханням, свідомо обирати дію. Тут працюють і дихальні практики, і медіація, і рефлексія після активностей. Сучасний урок не може проходити без рефлексії. Рефлексія – обов'язкова структурна одиниця уроку, що допомагає учням/ученицям аналізувати власні досягнення, а вчителям надалі підбирати такі методи та прийом. Це допоможе молодшим людям максимально розкрити власний потенціал і володіти необхідними знаннями, вміннями та навичками. Серце – це емоційний компас. Фізична культура може і має виховувати емпатію, співпрацю, підтримку. Ігрові завдання на контакт, партнерську взаємодію будують людяність через серце.

Отже, методика уроку фізичної культури, на якому задіяні тіло, розум, серце, сприяє в більшій мірі розвитку soft skills, що вкрай важливо для молодшої людини та її перспективного навчання.

Рух – основа. Він дає людині контакт із власним тілом, знижує стрес, активує мозок, покращує самооцінку. Через рух молодша людина пізнає себе. Завдання сучасного вчителя – зменшити час простою, черг, очікування, натомість організувати урок так, щоб всі рухалися якомога більше, не залежно від рівня підготовленості та стану самопочуття.

Таким чином, урок фізичної культури стає простором зустрічі з емоціями через рух. Адже психіка і тіло – єдина система. Тому їх потрібно інтегрувати свідомо й систематично. Зокрема:

- починати з довіри, а не з нормативу (вітальне коло, вправи на контакт, гра без переможців створюють базу прийняття);
- вибрати форми, які об'єднують, а не розділяють учасників уроку (кооперативні ігри, парні завдання, рухливі вправи, де немає переможених, формують підтримку і повагу);

– інтегрувати прості практики емоційної регуляції (дихальні вправи, релаксація наприкінці уроку допомагають розслабити тіло, «обробити» емоції);

– рефлексія в тілі (діалоги «Що відчуваєш зараз? Що було складним? Що допомогло не здатися?» формують глибоку емоційну грамотність).

Отже, фізична культура – мультимірна педагогіка, де кожен рух – це крок до сили, зрілості, взаєморозуміння та внутрішнього стрижня.

Варто також наголосити, що гасло «Сучасний урок – інструмент творчого вчителя!» змінюється на гасло «Сучасний урок як індикатор творчого, креативного вчителя!». Бо саме для вирішення та подолання викликів сьогодення на перший план виходить творчість, креативність, ініціатива. Успіху досягають ті педагоги, які створюють нові підходи, методи, які сміливо коригують існуючі стандарти, знаходять свіжі, дієві засоби для вирішення головного завдання фізичної культури – використання здобувачами освіти умінь та навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, корисного дозвілля, активного відпочинку, якісного безпечного життя. Саме постійний пошук актуальних форм та методів навчання, їх адаптація до сучасних реалій, сміливість та здатність відійти від вже існуючого, традиційного і відрізняє сучасного, творчого вчителя фізичної культури від так званого «фізрука».

З оперттям на зазначені вище аспекти здійснено певну діяльність щодо оновлення методики уроку фізичної культури в 5–7 класах НУШ за умов організації освітнього процесу в прифронтовій зоні. І в першу чергу починати треба з планування уроку.

За цим напрямом використовувався інструмент зворотного дизайну. Відомо, що зворотний дизайн – це підхід до планування освітнього процесу; ідеальна рамка для моделювання, організації та здійснення компетентісно орієнтованого навчання на засадах діяльнісного підходу. При такому підході до планування спочатку визначаються бажані результати навчання, потім способи перевірки цих результатів, і лише після цього розробляються конкретні навчальні заходи. Цю модель розробили Grant Wiggins і Jay McTighe, і вона є основою концепції «навчання за результатами» в НУШ. Відповідає компетентісному підходу: навчаємо не просто «стрибати через козла», а розуміти, для чого це робити і як себе оцінити. Сприяє індивідуалізації навчання: учень сам усвідомлює прогрес. Дає вчителю логіку структурування уроків: не за темами, а за метою.

Переваги зворотного дизайну при плануванні такі:

- орієнтація на результати (зосереджує увагу не на «кількості вправ», а на розвитку особистості);
- чіткість (дає зрозуміле бачення «навіщо ми це робимо»);

– гнучкість (дозволяє адаптувати зміст і методи, не втрачаючи мету);

– учень у центрі (стимулює персоналізацію, врахування інтересів і потреб учнівства);

– вбудоване оцінювання (оцінювання є частиною процесу навчання).

Звична практика використання зворотного дизайну при плануванні містить три етапи:

I. Визначення результатів, які планується досягти.

II. Вибір методів оцінювання (доказів) досягнутих результатів.

III. Проектування самої діяльності.

Однак вважаємо доцільним використовувати більш детальний алгоритм планування уроку за зворотним дизайном, який подано в картках SCAFFOLD [1]. Зокрема:

1) налаштування (визначити, де відбуватиметься навчальна діяльність, які ресурси потрібні, які потреби учасників уроку, кількість учнів, тривалість навчальної діяльності, мета навчальної діяльності, елемент навчального плану / програми, зв'язок навчального матеріалу з реальним світом);

2) компетентності (обрати компетентності, над якими будуть працювати учні);

3) оцінювання початкового рівня компетентності;

4) метод викладання (який сприятиме ефективному навчанню);

5) результат навчання / доказ досягнення (чіткий, зрозумілий, вимірюваний очікуваний продукт);

6) методи оцінювання (доречні, різноманітні методи, які узгоджуються з результатом навчання);

7) ресурси (ретельний підбір, організаційна продуманість);

8) план уроку (комплексний, чіткий, види діяльності узгоджені з цілями).

Таким чином, якщо за класичною методикою фізичного виховання планування уроку розпочиналося з видів діяльності учнів, то за зворотним дизайном це – останній пункт. У табл. 2 подається порівняння традиційного підходу до планування та планування за зворотним дизайном.

Найбільші складності в учителів викликає формулювання очікуваного результату. Зрозуміло, що він має бути пов'язаним з метою навчальної діяльності. У даному випадку варто користуватися методикою постановки цілей SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound, в перекладі Конкретна, Вимірювана, Досяжна, Актуальна, Обмежена в часі).

Цілі дозволяють варіювати:

– модулі (залежно від наявного простору, погоди, укриття);

– форми роботи (індивідуальна, парна, групова робота);

– акценти (фізичний розвиток, емоційне розвантаження, соціальні навички).

Таблиця 2

Порівняння: традиційне планування та зворотний дизайн

Традиційне планування	Зворотний дизайн
Починаємо з теми	Починаємо з результату
Підбираємо вправи	Визначаємо способи перевірки
Наприкінці – оцінка	Вся діяльність спрямована на результат
Менше уваги на рефлексію	Рефлексія – важливий, ключовий етап

Наприклад, «За один урок (до 40 хвилин) учні 8 класу зможуть виконати не менше двох різних рухових вправ з кожного з двох модулів (з адаптацією до умов простору), дотримуючись інструкцій учителя та зберігаючи безпеку в процесі».

У наведеному прикладі помітні всі складові SMART.

S – Specific (конкретність): учні мають виконати 2 вправи з кожного модуля (всього мінімум 4 вправи). Це чітка дія: виконання конкретної кількості рухових вправ з двох визначених модулів (наприклад, кросфіт і рінго).

M – Measurable (вимірюваність): ціль вимірюється за кількістю виконаних вправ (2+2), а також за дотриманням інструкцій і безпеки. Учитель може спостерігати, фіксувати виконання та дати зворотний зв'язок

A – Achievable (досяжність): мінімальна кількість вправ, адаптація до простору та можливість виконання без складного інвентарю. Підходить для більшості учнів у звичайних та складних умовах (зала, коридор, укриття, домівка).

R – Relevant (релевантність, актуальність, відповідність): ціль відповідає програмі та потребі розвитку рухової активності у складних умовах. Формує ключові компетентності, рухові навички, забезпечує безпечну активність.

T – Time-bound (обмеженість у часі): ціль обмежена рамками одного уроку (до 40 хвилин). Це дає чіткий часовий горизонт для досягнення результату.

За таким підходом учителю не складно буде сформулювати очікуваний результат. Однак і в даному випадку були розроблені тематичні рубрики, з орієнтуванням на які можна визначати чіткий та вимірюваний продукт.

ДСБСО зазначено, що освітня галузь «Фізична культура» зорієнтована на цілісне виховання учнів, формування життєвих навичок,

компетентнісний підхід до організації освітнього процесу [2]. У ДСБСО сформульовано три групи загальних результатів [2, додаток 22]:

– група результатів 1 (далі – ГР 1). Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання;

– група результатів 2 (далі – ГР 2). Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ;

– група результатів 3 (далі – ГР 3). Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Відповідно, в кожній групі для 5-6 і 7-9 класів визначені загальні результати, конкретні результати і орієнтири для оцінювання (табл. 3).

Дані в табл. 3 демонструють, що кількість загальних результатів для 5–9 класів – 13, конкретних результатів 19, орієнтирів для оцінювання – 47 (5–6 класи) і 61 (7–9 класи). Такий широкий діапазон зазначених показників ускладнює процес планування уроку.

З метою спрощення процесу визначення очікуваного продукту дескриптори конкретних результатів з ДСБСО (додаток 22) за кожною групою (ГР 1, ГР 2, ГР 3) були поєднані в тематичні рубрики. Утворено таких рубрик – чотири варіанти (табл. 4).

Для визначення продукту необхідно: 1) обрати певну вертикаль, яка буде узгоджена з метою навчальної діяльності; 2) визначити чіткий та вимірюваний продукт.

Нижче подано декілька прикладів таких продуктів як результат описаної вище проєктної діяльності вчителів фізичної культури.

Варіант 1.

SMART-ціль: протягом одного уроку учень демонструє здатність взаємодіяти з партнерами у командній грі, проявляючи повагу, підтримку та відповідальність.

Таблиця 3

Кількісний аналіз показників досягнень учнівства за ДСБСО: освітня галузь фізичної культури

Показники	Загальні р-ти, к-сть	Конкретні р-ти, к-сть	Орієнтири для оцінювання, к-сть	
		5–6; 7–9	5–6	7–9
ГР 1	5	8	17	19
ГР 2	3	4	8	11
ГР 3	5	7	22	31
Разом	13	19	47	61

Зміст тематичних рубрик

№	Варіанти тематичних рубрик			
	1	2	3	4
ГР 1	Емоційно-соціальна сфера	Особистісний розвиток	Психосоціальна зрілість	Розвиток «Я» у фізичній культурі
ГР 2	Рухова компетентність	Практичні рухові уміння	Фізичні дії та техніка	Активна моторна діяльність
ГР 3	Культура здоров'я	Здоров'язбережувальна мотивація	Установки на ЗАСЖ	Рух як ресурс здоров'я

Інтегрований очікуваний результат: учень ефективно співпрацює в команді під час рухових завдань, дотримується правил гри, проявляє підтримку до партнерів та описує власні емоції після фізичної активності.

Види діяльності:

– «Емоційно-соціальна сфера» – командні завдання на співпрацю;

– «Рухова компетентність» – модифікований вид гри;

– «Культура здоров'я» – саморефлексія після гри.

Варіант 2.

SMART-ціль: протягом тижня учень планує та виконує серію безпечних рухових активностей, фіксує свої відчуття і прагне зберігати щоденну рухливість попри складні обставини.

Інтегрований очікуваний результат: учень самостійно виконує серію безпечних рухових дій, планує активність, оцінює стан до і після, формує ставлення до руху як до способу подолання тривоги й збереження сили.

Види діяльності:

– «Особистісний розвиток» – щоденник «Рух – мій захист» (позначення емоцій перед/після активності);

– «Практичні рухові уміння» – завдання на вибір (вправа «стіна-опора», «пружинка», «пройти слід» в межах 2–3 м²);

– «Здоров'язбережувальна мотивація» – мотиваційна картка «Я дбаю про себе, коли рухаюсь...».

Варіант 3.

SMART-ціль: протягом уроку учень виконує вправу з послідовністю дій, контролюючи рухи і зберігаючи спокій, незважаючи на зовнішні чинники.

Інтегрований очікуваний результат: учень виконує вправу з технікою та самоконтролем, усвідомлює зв'язок між руховою зосередженістю та внутрішнім спокоєм, формує позитивне ставлення до руху як опори.

Види діяльності:

– «Психосоціальна зрілість» – вправа «Контроль емоції під час руху» (виконання зосереджено, у тиші);

– «Фізичні дії та техніка» – техніка «4 кроки + пауза» (координаційна вправа на точність та ритм рухів);

– «Установки на здоровий активний спосіб життя» – обговорення «Я керую тілом, я керую собою».

Варіант 4.

SMART-ціль: наприкінці тижня учень описує, як рухова активність вплинула на його самоприйняття, поведінку та мотивацію залишатися активним.

Інтегрований очікуваний результат: учень формує усвідомлене ставлення до руху як до інструменту самопізнання і стабілізації, описує вплив активності на себе, посилює установку на рух як щоденну звичку підтримки себе у складних умовах.

Види діяльності:

– «Розвиток Я у фізичній культурі» – щоденник «Моє тіло – мій компас» (короткі нотатки про настрої, силу, втому, бажання рухатись);

– «Активна моторна діяльність» – практика регулярних вправ (3–5 хв/день), фіксація самопочуття до і після;

– «Рух як ресурс здоров'я» – картка переконань «Що я зрозумів про себе завдяки руху?».

Представлені напрацювання демонструють змінений підхід до планування урочного процесу з фізичного виховання з урахуванням умов навчання (прифронтна зона, воєнний стан, кризові ситуації). Крім того, такий підхід дозволяє:

– виокремлювати актуальні результати та відповідні види діяльності;

– вбудовувати оцінювання в освітній процес;

– розвивати компетентності;

– розробляти гнучке планування, яке легко адаптувати під різний формат навчання (очний, змішаний, дистанційний).

Подані тематичні рубрики розширюють зону педагогічної уваги за межі фізичної підготовки та тренувального процесу. За таким підходом педагог створює стратегію навчання, яка дозволить наблизитися до виконання зазначених в ДСБСО вимог до очікуваних результатів на основі актуальних потреб учнівства та реалій сьогодення.

Окреслена вище робота щодо модифікації підходів до планування уроку, як і безпосередньо проведення відповідних уроків ще триває. Однак вже зараз зрозуміло: така методика вимагає кардинальної зміни академічної мови. Вимагають

Таблиця 5

Місія сучасного вчителя фізичної культури

Місія вчителя	Приклад реалізації
Візіонер	Формує мету уроку з урахуванням модельної програми, інтересів учнів, актуальних потреб (стрес, мотивація, довіра, підтримка)
Архітектор досвіду	Створює логіку заняття: warm-up → взаємодія → руховий виклик → рефлексія
Модератор оцінювання	Вбудовує прості інструменти самооцінки: «Наскільки я почувся впевнено?», «Що покращило мій стан?»
Коуч	Допомагає учню сформулювати власну мету і знайти до неї шлях через фізичну активність
Творець середовища	Створює середовище, в якому помилка є ресурсом для розвитку

зміни назви типів уроків, можливі варіації тем уроків. Сміливо треба підходити до структури уроку. Важливо розробити нову класифікацію методів навчання саме для уроку фізичної культури. В даному напрямку є деякі ідеї, на які варто звертати увагу під час планування уроку. Зокрема:

– типи уроків: урок-пітчинг (самопрезентація рухових рішень); урок-дослідження рухового ефекту; урок-експедиція; урок-квест; урок-ротація; урок-спіраль; урок партнерства та креативності; урок-батл; урок-модельовання; урок-виклик;

– теми уроків: «Граємо – зростаємо»; «Я – тренер»; «Час як суперник»; «Формула витривалості»; «Синергія ритму і сили»;

– методи навчання: метод ігрового детективу; метод креативного експерименту; метод сторітелінгу; метод експлейнерів (учень пояснює іншим свою вправу); метод тілесного сканування; метод мікро-цілей; метод рухової імпровізації; метод WOW-ефекту.

Структурування уроку фізичної культури за етапами має відтворювати не зміну рівня навантаження (це – закон, від якого не відходить жодний грамотний педагог). Структура уроку має відображати траєкторію (маршрут, навігатор) наближення до сформульованого очікуваного результату. Приклади структурування уроку фізичної культури:

– (1) інструкція; (2) фізичні завдання; (3) ігрові завдання; (4) опитування (вікторина); (5) рефлексія;

– (1) налаштування; (2) когнітивна сфера; (3) рухова сфера; (4) сфера здоров'я;

– (1) WOW-розминка; (2) вправи зміцнення себе; (3) пауза усвідомлення; (4) Що сьогодні зробило нас сильнішими;

– (1) пробудження м'язів; (2) рух – майстерня; (3) точка балансу; (4) три хвилини для вечора.

Отже, індекс сучасності уроку фізичної культури залежить в першу чергу від усвідомленого розуміння місії вчителя фізичної культури, який поряд з такими класичними функціями керівника, консультанта, помічника, фасилітатора стає також візіонером, архітектором досвіду, модератором оцінювання, коучем, творцем (табл. 5).

Сучасний урок фізичної культури стає важливою подією дня, де розвивається: саморефлексія

та усвідомлення власного стану, співпраця та довіра в команді, креативність та рухове мислення (руховий інтелект), стійкість та витривалість, саморегуляція та безпека поведінки.

Висновки. Фізичне виховання в НУШ в умовах і воєнного часу має бути гнучким, інноваційним та орієнтованим на особистісний розвиток учнівства. Ключовими стають індивідуалізація, використання сучасних технологій, психоемоційна підтримка та створення безпечного освітнього середовища навіть у кризових ситуаціях.

Жорстке дотримання стандартів, як і повна свобода, мають свої недоліки. Сьогодні найбільш ефективним є поєднання чітких стандартів із можливістю адаптації уроків вчителем. Також важливо регулярно оновлювати стандарти з урахуванням сучасних тенденцій та підтримувати вчителів у впровадженні інновацій.

Вчитель як автор має створювати живі та залучаючі уроки. Найкращі уроки фізичної культури – це ті, де програма реалізується не формально, а через інтерес, рухову радість, залучення кожного учня, кожної учениці.

Сутність сучасної фізичної культури як мультимірної педагогіки полягає в інтеграції: тілесне як інструмент, емоційне як ціль, розумове як провідник. У зазначеному контексті важливим стає розвиток soft skills – м'яких навичок, що визначають, як людина поводить себе у стресі, як працює в команді, як приймає виклики, адаптується до оточення.

В перспективі подальших досліджень – оновлення академічної мови освітньої галузі фізичної культури та відповідне науково-методичне обґрунтування.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Scaffold cards in colour. URL: <https://www.etf.europa.eu/en/document-attachments/scaffold-cards-colour> (дата звернення: 12.05.2025).

2. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 12.06.2025).

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А.,

Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/> (дата звернення: 13.06.2025).

4. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. URL: <https://spectrum.uni-sport.edu.ua/index.php/main/article/view/19> (дата звернення: 13.06.2025).

5. Семененко В. П., Теліус В. В. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С. 148–153. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/view/18788> (дата звернення: 13.06.2025).

6. Сучасні підходи до уроку фізичної культури: за і проти. Відеозапис панельної дискусії від 19.06.2025. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PJjWr69i3rA&list=LL&index=5> (дата звернення: 14.06.2025).

7. Трачук С. В., Семененко В. П., Долженко Л. П., Мамедова І. С., Довгаль В. І. Сталій розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/282575> (дата звернення: 14.06.2025).

8. Хомовський О. І. Фізичне виховання в умовах нових викликів: адаптація навчального процесу. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 81. Том 2. С. 41–44. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.2.8> (дата звернення: 15.06.2025).