

## Освітня галузь фізична культура

### Цифрова трансформація освітнього процесу

#### Онлайн-сервіси як інструменти створення навчального контенту

У 2022/2023 навчальному році починається реалізація [Державного стандарту базової середньої освіти](#), в тому числі і впровадження предмета «Фізична культура» у 5 класах. Слід констатувати, що країна майже третій рік поспіль працює в режимі змішаного навчання (очно-онлайн-дистанційно). Це передбачає певні особливості планування, організації та забезпечення освітнього процесу.

Для будь-якого навчання комунікація є невід'ємним складником педагогічного процесу. Від рівня комунікації залежить її ефективність, і дистанційне навчання тут не виняток.

[Комунікативний простір](#) передбачає сформовану ситуацію взаємодії, в якій є місце, час та взаємне бажання для спілкування, спрямовані на досягнення цілей процесу навчання.

Взаємодія між учнями та вчителями в дистанційному навчанні відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору.

В цих умовах освітній процес складніший, породжений необхідністю спільної діяльності, сприйняття та розуміння інших у віртуальному просторі.

[Цифрова трансформація у сфері освіти і науки](#) - це комплексна робота над побудовою екосистеми цифрових рішень, включно зі створенням безпечного електронного освітнього середовища, забезпеченням необхідної цифрової інфраструктури закладів та установ освіти і науки, підвищення рівня цифрової компетентності, цифровою трансформацією процесів та послуг, а також автоматизацією збору і аналізу даних.

**Онищук Світлана Олександрівна,**  
*методист науково-методичної лабораторії виховання, соціальної та здоров'язбережувальної освіти кафедри методики викладання і змісту освіти*  
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,  
тренер НУШ,  
кандидат педагогічних наук



- ❖ [Наказ Міністерства освіти і науки України від 8 вересня 2020 р № 1115 «Про затвердження Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти».](#)
- ❖ [Лист Міністерства освіти і науки України від 2 листопада 2020 ро № 1/9-609 щодо організації дистанційного навчання.](#)
- ❖ [Наказ Міністерства освіти і науки України від 10 грудня 2021 р № 1340 «Про затвердження типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників з розвитку цифрової компетентності».](#)
- ❖ [Розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 березня 2021 р № 167-р «Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації».](#)



## Цифрова трансформація освітнього процесу

Останні три роки – роки викликів для освіти в Україні. Пандемія коронавірусу, а зараз повномасштабна війна, суттєво обмежили можливість дітей фізично відвідувати школи й тим самим підштовхнули освітян до [пошуку нових форматів навчання](#). Найважливішим є завдання зробити освітній процес безпечним і одночасно якісним.

Дистанційна освіта, безперечно, має свої переваги. Водночас, під час [дослідження](#), проведеного Державною службою якості освіти спільно з проектом «Супровід урядових реформ в Україні» (SIRGe), недоліками дистанційки, що впливають на результати навчання, педагоги назвали:

- брак живого спілкування;
- невміння дітей самостійно вчитися;
- брак повноцінних дистанційних курсів на платформах шкіл (оскільки основним різновидом діяльності залишається синхронне навчання (уроки в Zoom Google Classroom та інш.), тоді як асинхронне навчання (самостійна робота) – залишається без належного педагогічного супроводу).

[Специфіка дистанційного навчання](#), що базується на телекомунікаційних технологіях, інтернет-ресурсах і послугах, впливає на способи відбору і структуризації змісту, способи реалізації тих чи інших методів і організаційних форм навчання, що суттєво впливає на функціонування всієї системи.

[Завдання нового вчителя](#) — зробити матеріал максимально доступним, цікавим, наочним і таким, що стимулюватиме до розширення знань. Завжди більш вирашними є ілюстровані онлайн-уроки, що спонукають дитину до співтворчості, пошуку, перетворюють її на дослідника. Зворотний зв'язок з учителем — важливий фактор засвоєння знань учнями.

[Тривалість навчальних занять при організації дистанційного навчання \(Наказ МОН від 01.08.2022 р № 137\)](#)

### 5-6 класи

2 початкових занять по 45 хв., або 3 – по 35 хв., або 4 по 25 хв.

### 7-9 класи

2 початкових занять по 45 хв., або 3 – по 40 хв., або 4 по 30 хв., або 5 – по 25 хв.

### 10-11 класи

3 початкових занять по 45 хв., або 4 – по 35 хв., або 5 по 30 хв., або 6 – по 25 хв.



Янакова М.С., вчителька фізичної культури Білгород - Дністровського ЗЗСО № 6 I-III ступенів має у методичному арсеналі значну кількість відео вправ для синхронного та асинхронного

навчання.

## Освітня галузь фізична культура

Для побудови дієвої стратегії онлайн навчання необхідно враховувати всі складові – методичні, технічну, організаційну та психологічну. Бажано при будь якій моделі змішаного чи дистанційного навчання знайти консолідоване рішення від всіх вчителів, які працюють на паралелі або в класі. На цьому етапі слід відповісти собі на наступні запитання:

- скільки дітей в класі?
- чи мають вони змогу навчатися у синхронному режимі та в якому обсязі?
- наскільки в них розвинені навички самоорганізації?
- наскільки рівень знань класу є однорідним і чи потрібні додаткові зусилля для вирівнювання?
- чи достатнє технічне забезпечення учнів?

Перед початком уроків вчитель має подумати про особливості роботи в класі:

- яка максимальна кількість дітей буде присутня на онлайн уроці?
- чи буде потрібен поділ дітей на групи і як його зробити?
- чи буде загальний чат для спілкування?
- чи буде записуватися урок ?
- чи передбачені під час уроку онлайн опитування, голосування, тестування?
- які месенджери найбільш зручні для дітей та учнів?

Якщо на уроці передбачається групова чи проєктна робота, вчитель має подумати, як об'єднати учнів в команди, як спрямовувати та оцінювати перебіг такої роботи, допомагати учням організовувати обмін інформацією та думками, організувати фінальну презентацію проєктів.

Для вчителів фізичної культури важливим є попередній пошук або підготовка відео матеріалів, пов'язаних з виконанням руханок, розминок, певних вправ, специфічних рухів та хватів.



Ознайомлення учнів з інвентарем до варіативного модуля з флорболу. Погойдаш О. В., вчитель фізичної культури, пілотний захід Одещини, Навчально-виховний комплекс «Балтська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 2- гімназія» Балтської міської ради Подільського району

Законодавство не передбачає змішаної форми здобуття освіти як такої, тож **якщо в школі організоване змішане навчання, то форма здобуття освіти є очною з використанням технологій дистанційного навчання.**



## Цифрова трансформація освітнього процесу

**Ротаційна модель** – передбачає «ротацію» учнів у школі, відбувається також «ротація» різновидів діяльності учнів – онлайн і офлайн.

Різновидом цієї моделі є робота за технологією «Перевернутий клас», коли частину матеріалів учні опрацьовують самостійно, а в класі обговорюють дискусійні питання, консультуються з учителем або вивчають наступну більш складну частину матеріалу. Саме таку модель сьогодні реалізують більшість шкіл в Україні, які обрали змішаний формат навчання.

У **гнучкій моделі** учні працюють за індивідуально налаштованим розкладом переважно онлайн, а вчитель є інструктором, який координує їхню діяльність та консультує як очно, так і в онлайн у синхронному режимі.

**Особистісно орієнтована модель** передбачає навчання за індивідуальними освітніми траєкторіями (учні навчаються очно, а паралельно працюють із зовнішніми електронними ресурсами, онлайн-курсами). Така модель може використовуватися для поглибленого вивчення деяких предметів, у разі поєднання очної та екстернатної, очної та мережевої або інших форм освіти.

Модель **збагачувального віртуального середовища** передбачає основу роботу в режимі онлайн за дистанційними курсами. Водночас учень може відвідувати певні уроки (якщо ця модель застосовується індивідуально), або ж для учнів усього класу проводяться певні уроки (наприклад, на початку та наприкінці вивчення теми, для захисту проєктів, обговорення певних тем).

Така модель буде корисною громадам, де внаслідок воєнних дій школа зруйнована або пошкоджена, однак є обладнаний цифровий хаб чи інші приміщення, які можуть використовуватися для проведення занять.

### Основні моделі «Змішаного навчання»

Ротаційна модель

Гнучка модель

Особистісно орієнтована модель

Модель збагаченого віртуального середовища

Під час змішаного навчання календарно-тематичне планування має бути гнучким. З огляду на це, варто розробити КТП на два місяці або використовувати рамковий календарно-тематичний план. Розроблений авторами програм та підручників із подальшою його адаптацією під змішане навчання.

Під час розроблення КТП насамперед треба враховувати модель навчання, за якою працюють школа та конкретний клас. Якщо школа працює за моделлю чергування очного та дистанційного навчання один через два, варто розбити зміст предмета на тритижневі цикли, визначити пріоритетні теми та різновиди діяльності в цих циклах, які можна перемістити на тиждень очного навчання. Також рекомендується зарезервувати 20 % навчального часу та використати його з урахуванням поточної ситуації.

Серед основних стратегій адаптації КТП – ущільнення змісту (укрупнення або скорочення тем), перегрупування змісту навчального матеріалу.



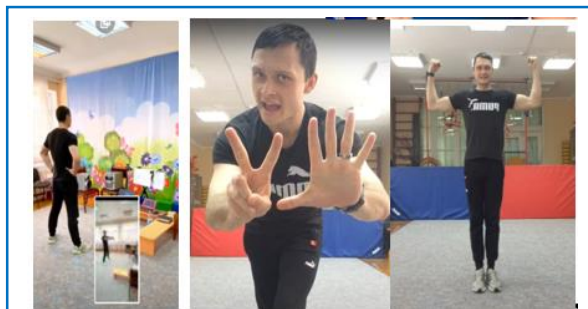
# Освітня галузь фізична культура

## Інструменти дистанційного навчання

**Платформа Moodle** (<https://moodle.org/>) — безкоштовна відкрита система управління дистанційним навчанням. Дозволяє використовувати широкий набір інструментів для освітньої взаємодії вчителя/вчительки, учнів та адміністрації закладу освіти. Зокрема, надає можливість подавати навчальний матеріал у різних форматах (текст, презентація, відеоматеріал, веб-сторінка; урок як сукупність веб-сторінок з можливим проміжним виконанням тестових завдань); здійснювати тестування та опитування школярів з використанням питань закритого (множинний вибір правильної відповіді та зіставлення) і відкритого типів; учні можуть виконувати завдання з можливістю пересилати відповідні файли. Крім того, система має широкий спектр інструментів моніторингу навчальної діяльності учнів, наприклад: щодо загального часу роботи учня/учениці з конкретним навчальним предметом, відповідними темами або складниками навчального матеріалу, загальної успішності учня/учениці або класу в процесі виконання тестових завдань тощо.

Moodle має у своєму інструментарії: форми здавання завдань; дискусійні форуми; завантаження файлів; журнал оцінювання; обмін повідомленнями; календар подій; новини та анонси; онлайн-тестування; Вікі-ресурси.

**Classtime** (<https://www.classtime.com/uk/>) — платформа для створення інтерактивних навчальних додатків, дозволяє вести аналітику навчального процесу і реалізовувати стратегії індивідуального підходу. Є бібліотекнавчання, Федоров С. П., вчитель фізичної культури ресурсів, а також можливість створювати Татарбунарського ліцею Татарбунарської міської ради запитання. Розроблений та розміщений інтерактивний навчальний матеріал є доступним, вчитель у режимі реального часу відслідковує прогрес кожного учня/учениці.



Рекомендую проводити уроки в спортивній залі, а не вдома. Для запису достатньо скористатися власним телефоном або попросити колегу зробити відео. Запис дозволяє продемонструвати будь-який навчальний матеріал.

Можна використовувати Zoom або іншу платформу, головне - всі діти від початку уроку мають бути присутні, щоб час уроку не витрачався на організаційні заходи.

Роблю відео виконання вправ, які учні в подальшому будуть виконувати в якості самостійної роботи. Це дозволяє їм переглядати матеріал стільки разів, скільки необхідно для якісного розуміння та опанування.

**Плешко О.С.**, вчитель фізичної культури, приватна школа – ліцей «Чорноморський» м. Одеса



Проведення уроку за технологією змішаного  
Федоров С. П., вчитель фізичної культури  
Татарбунарського ліцею Татарбунарської міської ради

<https://www.youtube.com/watch?v=fknyi9I3atc>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=rq7DB0wa1>  
<https://www.youtube.com/watch?v=73Adr5IRWe>

## Цифрова трансформація освітнього процесу

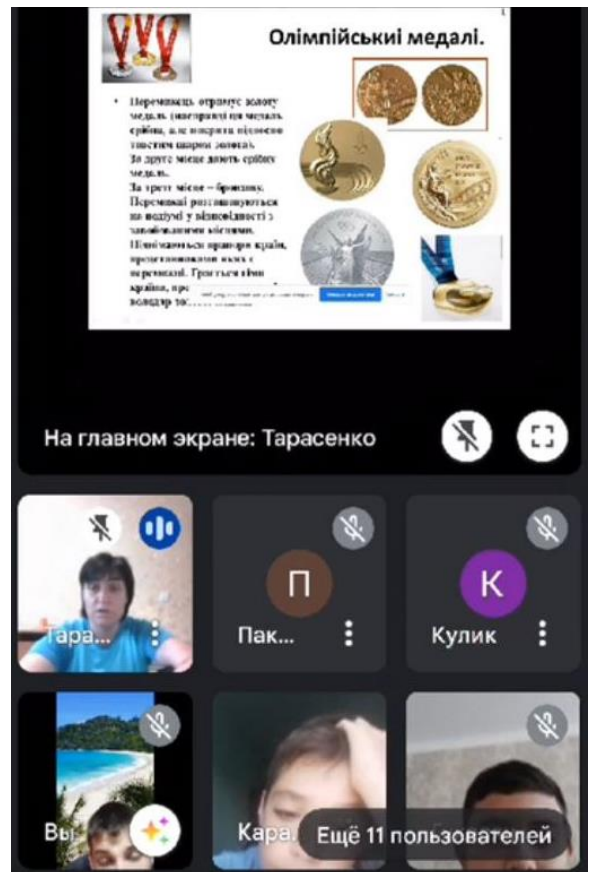
### Платформа Google Classroom

(<https://classroom.google.com>) — це сервіс, що пов'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, дозволяє організувати онлайн-навчання, використовуючи відео-, текстову та графічну інформацію. Учитель має змогу проводити тестування, контролювати, систематизувати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконання вправ, застосовувати різні форми оцінювання, коментувати й організувати ефективне спілкування з учнями в режимі реального часу. Основним елементом Google Classroom є групи. Функціонально групи нагадують структурою форуми, оскільки вони дозволяють користувачам легко відправляти повідомлення іншим користувачам. Завдяки сервісу для спілкування Hangouts учні та вчитель мають змогу вести онлайн-бесіди в режимі реального часу з комп'ютера або мобільного пристрою, учасники команди можуть показувати свої екрани, дивитись і працювати разом над завданнями. Трансляція автоматично публікуватиметься на YouTube каналі. Платформа дозволяє за допомогою Google-форм збирати відповіді, проводити автоматичне оцінювання результатів тестування.

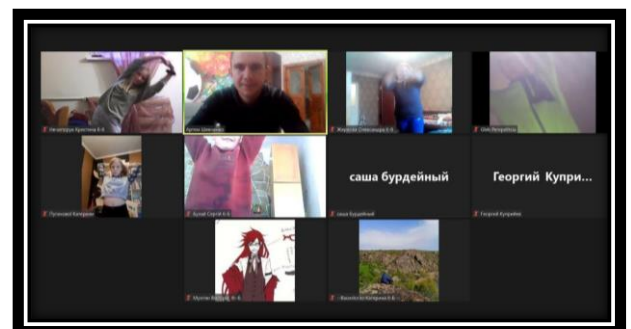
Zoom ([zoom.us/download](https://zoom.us/download)) — сервіс для проведення відео-конференцій та онлайн-зустрічей. Для нього потрібно створити обліковий запис. Безкоштовна версія програми дозволяє проводити відеоконференцію тривалістю 40 хвилин, однак на період пандемії сервіс зняв це обмеження. Zoom підходить для індивідуальних та групових занять. Користувачі можуть використовувати додаток на комп'ютері, планшеті чи смартфоні. До відеоконференції може підключитися будь-який користувач за посиланням або ідентифікатором конференції. Заняття можна запланувати заздалегідь, зробити посилання для постійних зустрічей. Для демонстрації у платформу вбудована інтерактивна дошка.



### Проведення уроку фізичної культури із застосуванням сервісу Zoom.



Вчитель Тарасенко Н. В., Білгород-Дністровський ЗЗСО № 5 I-III ступенів.



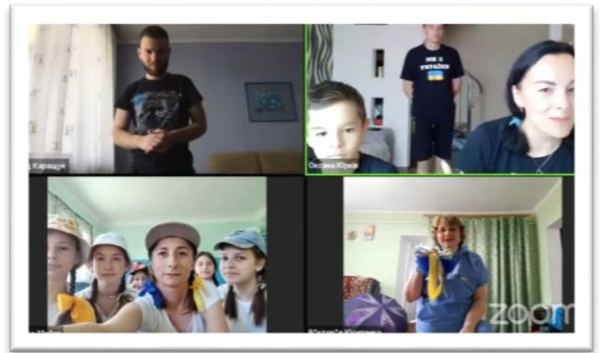
Шевченко А. І., Молодіжненський заклад загальної середньої освіти Великодолинської селищної ради, Одеського району Одеської області

## Освітня галузь фізична культура

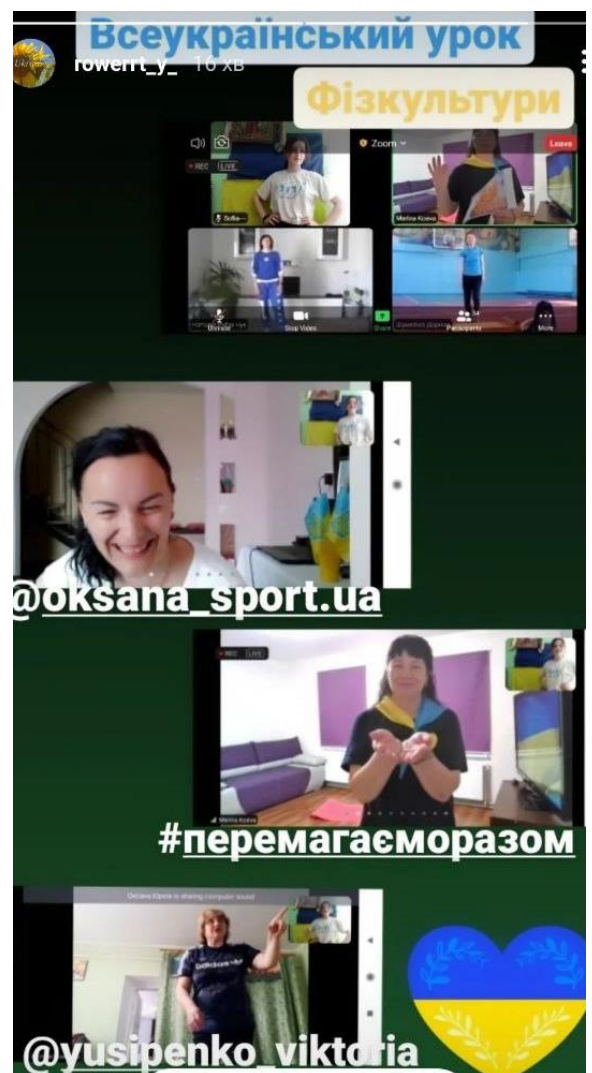
**[ClassDojo](https://www.classdojo.com/uk-ua/signup/)** (https://www.classdojo.com/uk-ua/signup/) — простий інструмент для оцінювання роботи класу в режимі реального часу. Комфортна система заохочення з різними ролями та рівнями доступу. Потрібно, щоб вчитель зареєструється сам і зареєстрував учнів. Кожен учень та батьки мають персональний код для доступу до власного профілю. Є можливість спілкування учнів на сторінці класу: після того як учитель створив пост, школярі можуть його коментувати. Кожен учень отримує аватарку у вигляді монстрика. Завдання монстрика — збирати бали за завдання. За кожне завдання вчитель присвоює учням певну кількість балів. Батьки можуть спостерігати успішність учнів з окремих предметів, а також бачити поступ у соціальних та м'яких навичках дитини.

**[LearningApps.org](https://www.learningapps.org/)** (LearningApps.org) — онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Їх можна використовувати в роботі з інтерактивною дошкою або як індивідуальні вправи для учнів. Дозволяє створювати вправи різних типів на різні теми. Цей сервіс є додатком Web 2.0 для підтримки освітніх процесів. Конструктор LearningApps.org призначений для розробки, зберігання та використання інтерактивних завдань з різних предметів. Тут можна створювати вправи для використання з інтерактивною дошкою.

**[Padlet.com](https://www.padlet.com/)** — це віртуальна дошка, на якій можна розміщувати окремі плитки-дописи з текстовою інформацією, гіперпосиланнями, зображеннями, прикріплювати файли, аудіо-, відеозаписи. Можна увімкнути режим коментування, у якому учні зможуть навіть додавати виконані роботи. Однак доступний простір швидко захащується, у безкоштовному обліковому записі доступні лише три віртуальні дошки.



Проведення уроків фізичної культури за ротаційною моделлю, вчитель Юсипенко В. В., КЗ «Ананьївський спеціалізований ліцей спортивного профілю» Подільська ОТГ.



Рекомендуємо для перегляду онлайн уроки вчителя фізичної культури Юсипенко В. В., яка є абсолютною рекордсменкою, відзначеною в Національному реєстрі рекордів України по проведенню онлайн-уроків України з фізичної культури #Перемагаємо разом# <https://www.youtube.com/watch?v=skZcoOh2Kq8>



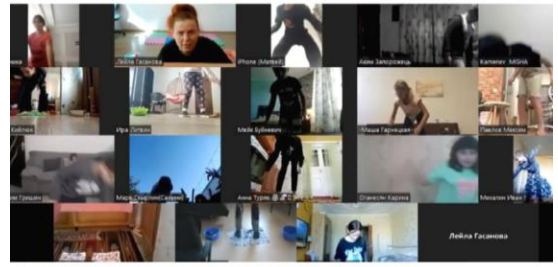
## Цифрова трансформація освітнього процесу

Вчителям фізичної культури для роботи в онлайн часто застосовують відео для того, що показати виконання вправи чи техніки. Іноді вчителю потрібно викласти певний матеріал авторським способом, дати докладніші пояснення чи підкреслити важливі аспекти, актуальні для конкретної групи учнів. У таких випадках варто записати власний відеоролик і надати до нього доступ через мережу YouTube, Vimeo чи аналогічні.

Досить поширеним варіантом навчального відео є скрін-каст, тобто зйомка екрана комп'ютера, на якому відбувається демонстрація презентації з голосовим супроводом та коментарями вчителя/вчительки. Зазвичай за рахунок відсутності зворотного зв'язку та необхідності вирішувати організаційні моменти скрінкаст теоретичної частини уроку триває не більш ніж 15 хвилин.

Для учнів відео урок є дуже зручним ресурсом, який може компенсувати (принаймні частково) відсутність під час онлайн-заняття. Є можливість повернутись до незрозумілих моментів та переглянути пояснення кілька разів, повільніше, з паузами, відповідно до власного стилю навчання. Можна використати ці ролики на етапі підготовки до тестування чи навіть після завершення курсу для актуалізації матеріалу згодом. Після завершення дистанційного навчання ці ж матеріали можна буде використати для реалізації "перевернутого класу".

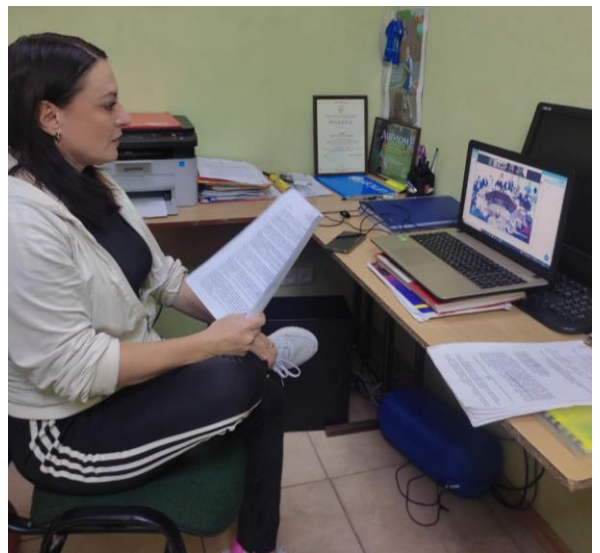
Цифровими інструментами роботи з відео є, наприклад, сервіс <https://screencast-o-matic.com/> для запису скрінкастів, <https://edpuzzle.com/> для створення інтерактивних відео з запитаннями, вбудованими в хід ролика, <https://www.youtube.com/> для розміщення власних роликів та надання до них доступу через інтернет.



Проведення онлайн уроку фізичної культури дозволяє учням здійснювати віртуальну комунікацію, бачити результати один одного.

Князева О. В., вчитель фізичної культури  
ліцею "Крижанівський", Фонтанської  
сільської ради Одеського району  
Одеської області

В інтернеті доступні досить багато відеороликів, які розкривають теми шкільної програми, зокрема канал Міністерства освіти України <https://www.youtube.com/c/MONUkraine>, курси платформ Prometheus <https://prometheus.org.ua/>, EdEra <https://www.ed-era.com/> та інші джерела.



Запис скрінкасту до уроку. Вишня С.О., тренер НУШ, вчитель фізичної культури Комунального закладу загальної середньої освіти «Авторська школа М.П. Гузика» Южненської міської ради.



## Освітня галузь фізична культура

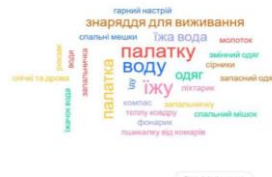
Також рекомендуємо для роботи сервіси, які допомагають організувати інтерактивне навчання - Kahoot, Mentimeter, завдяки яким можна проводити опитування в режимі реального часу для отримання зворотного зв'язку та урізноманітнення навчання.

Вчителі нині набувають досвіду використання та удосконалення навчального онлайн простору, прагнуть зробити його максимально ефективним та дружнім до всіх учнів. **Рекомендуємо:**

- ефективно використовувати чат;
- ставити персоналізовані запитання, які спрямовані конкретним учням під час онлайн уроку;
- пропонувати учням використовувати іконки для коментування того, що відбувається під час уроку. Це дає змогу отримувати зворотній зв'язок, а також тримає їхню увагу;
- використовувати можливості повернути увагу дітей, попросивши проголосувати за якесь спільне рішення, оскільки під час онлайн уроків діти сильно відволікаються;
- в якості домашнього завдання дати вивчити питання історичного, культурного або теоретичного характеру. Тоді під час уроку учні зможуть поділитися здобутими самостійно знаннями та відчувти свій зв'язок із класом;
- важко залучити до навчання дітей, які не хочуть вмикати камери та прагнуть зберігати анонімність. Тому на початку навчання варто запропонувати класу список правил. Однак іноді можна запропонувати анонімну дискусію, щоб учні відчували себе комфортніше та були більш активними.

Дослідження показують, що змішане навчання є більш ефективним за суто дистанційне.

Що покласти у рюкзак у піший похід восени?



Активізація мислення за допомогою Mentimeter. Коєва М.М., вчителька фізичної культури Великодолинського ЗЗСО № 1.



Урок варіативного модуля «Регбі». Гуцан Р.Ю., вчитель фізичної культури Одеської спеціалізованій школі № 69 I-III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови Одеської міської ради. <https://youtu.be/JfurEfffLUE>, <https://youtu.be/pBxzL75I9NY>, <https://www.youtube.com/watch?v=83u0KnSB1p0>.



До викладання варіативного модуля з флорбора п'ятикласники міста Балти готові.

## Гуцан Роман Юрійович

вчитель фізичної культури в Одеській спеціалізованій школі № 69 I-III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови Одеської міської ради Одеської області. Кандидат у майстри спорту з футболу, тренер футбольної та регбійної команд, сертифікований тренер-професіонал з футболу.



Кваліфікований фахівець з впровадження варіативних модулів «Футбол» та «Регбі» в 5 класі, тренер НУШ. Через систему майстер класів ділиться з колегами досвідом опанування варіативного модуля «Регбі – 5». Неодноразовий учасник всеукраїнських, обласних та міських конкурсів. Є співавтором варіативного модуля «Регбі – 7», який отримав гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України».

Секрет успіху: спорт – моє джерело професійного та особистісного зростання.





# Федоров Сергій Порфирійович

вчитель фізичної культури  
Татарбунарського ліцею Татарбунарської  
міської ради, тренер з гандболу КЗ  
Татарбунарської ДЮСШ, сертифікований  
фітнес тренер.



Професійне кредо: здорова нація - сильна держава



Реалізує творчий підхід в процесі пошуку нового та інноваційного: вдосконалює технології онлайн-навчання фізичної культури, впроваджує нові варіативні модулі в 5 класі НУШ.

Як сертифікований тренер з фітнесу та гандболу надає методичний супровід та невідкладну спортивну допомогу колегам. Як учасник проекту #рухайсябільше# провів ряд онлайн-уроків для вчителів фізичної культури України.





## Цифрова трансформація освітнього процесу

<b>Алгоритм організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури при вивченні варіативного модуля «БАДМІНТОН» в рамках змішаного навчання (9 годин)</b>					
Онлайн зміст уроку	Офлайн зміст уроку	Педагогічні завдання уроку	Розвиток компетентності учнів	Тип уроку	Результат
<b>Тема 1: Знайомство з модулем «Бадмінтон»</b>					
Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном наголошуються на кожному уроці					
<p>1. Організаційні дії уроку (приєднання до платформи, вправи на емоційне налаштування на урок за допомогою онлайн інструментів)</p> <p>2. Руханка</p> <p>3. Презентація вчителя</p> <p>4. Виконання підготовчих та спеціальних вправ</p> <p>5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи)</p> <p>6. Рефлексія</p> <p>7. Домашнє завдання: виконати серію стрибків «Джампінг-Джек» 5*3 рази</p>	<p>1. Організаційні дії уроку (шикування, правила класу, вимірювання ЧСС, повідомлення завдань уроку)</p> <p>2. Презентація: «Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила»</p> <p>3. Відео: «Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показати розміри майданчика, назви ліній; властивості ракетки та волану;</li> <li>• Навчання ігрової стійки</li> <li>• Ознайомлення зі способами переміщення по майданчику</li> </ul> <p>Спеціальні та підготовчі вправи з тенісним м'ячем (кулькою), індивідуальна робота та в парах</p> <p>Рухлива гра: Бадмінтон з надувною кулькою.</p>	<p><u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід учня через виконання різновидів пересувань, вдосконалити навички життєво необхідних рухових дій, використати їх у повсякденній та ігровій діяльності через спеціальні вправи;</p> <p><u>Виховні:</u> формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;</p> <p><u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку координації та природних здібностей через призму спеціальних вправ</p>	<p>Інформаційно-комунікаційна компетентність. Математична. Вільне володіння державною мовою. Громадянські та соціальні компетентності. Здоров'язбережувальна</p>	Вступний урок.	<p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності. Виконує пересування різними способами та кроками. Підтримує учасників своєї команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності.</p>

## Освітня галузь фізична культура

	Рефлексія. Мікрофон: «Я не знав...», «Тепер я знаю...», «Що сподобалось?...» Домашнє завдання: Виконання вправ ранкової гімнастики				
<b>Тема 2: Навчання технічних дій: стійка, переміщення, жонгливання</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Презентація. 4. Вправи для розвитку рухливості та сили кісті. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: вечірня прогулянка	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ з тенісними м'ячиками. 3. Рухлива гра. 4. Закріплення техніки виконання стійки, переміщення вперед, назад, вліво, вправо. 5. Спеціальні вправи з надувними кульками, з воланом, (жонгливання). 6. Розучити техніку виконання балансування (спеціальні вправи на баланс). 7. Робота біля сітки. 8. Танцювальна рефлексія. 9. Домашнє завдання: вечірня прогулянка з батьками (за індивідуальним вибором).	<u>Навчальні:</u> формувати загальні уявлень про фізичну культуру через технічні дії бадмінтону <u>Виховні:</u> формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ <u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами	Математична компетентність (виконання фізичної вправи та рішення прикладу або знайти відповідь по таблиці множення, або виконання естафети з математичними завданнями). Вільне володіння державною мовою. Громадянські та соціальні компетентності.	Навчальний урок	Учні контролюють свій фізичний стан під час рухової діяльності. Розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання.
<b>Тема 3: Вивчити техніку виконання удару відкритою стороною ракетки</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Міні-тест. 4. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне	1. Організаційні дії уроку 2. ЗРВ з бадмінтонними ракетками. 3. Рухлива гра. 4. Закріплення техніки переміщення вперед, назад, вліво, вправо. 5. Спеціальні вправи з надувними кульками, з воланом, (жонгливання).	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід учнів через виконання технічних дій бадмінтону, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; <u>Виховні:</u> формувати ціннісні орієнтації до здорового способу життя через рухові дії бадмінтону	Інноваційність. Вільне володіння державною мовою. Культурна. Навчання впродовж життя.	Навчально-тренувальний урок змішаного типу	Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту. Учень пояснює, що робота над помилками допомагає розвивати власні вольові якості. Вміє виконувати пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці,

## Цифрова трансформація освітнього процесу

<p>завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: вправа на згинання та розгинання тулуба 20 разів.</p>	<p>6. Розучити техніку виконання удару відкритою стороною ракетки, короткі подачі. 7. Закріпити техніку виконання удару відкритою стороною ракетки. 8. Навчальна гра. 9. Відновлювальні вправи під музику. 10. Домашнє завдання: велопогулянка з батьками.</p>	<p><u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку координації та природних здібностей.</p>		<p>стрибкові вправи вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; різноманітні удари справа та зліва.</p>	
<b>Тема 4: Навчання технічних дій: передачі, переміщення, баланс</b>					
<p>1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Розвивальна гра на увагу. 4. Вправи для розвитку гнучкості. 5. Відео-навчальне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: 20 присідів.</p>	<p>1. Організаційні дії уроку 2. ЗРВ з гімнастичними палицями. 3. Рухлива гра або естафета. 4. Закріплення техніки переміщення вперед, назад, вліво, вправо. 5. Спеціальні вправи з надувними кульками, з воланом, (жонгливання). 6. Закріпити підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень. 7. Розучити техніку виконання удару відкритою та закритою стороною ракетки. 8. Сприяти розвиток координаційної якості - стрибкові вправи, стрибки на скакалці. 9. Відновлювальні вправи під музику.</p>	<p><u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід вправами на баланс <u>Виховні:</u> формувати ціннісних орієнтацій до здорового способу життя через рухові дії бадмінтону <u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку координації та природних здібностей через повторення</p>	<p>Вільне володіння державною мовою. Здоров'язберезувальна. Культурна. Навчання впродовж життя.</p>	<p>Навчально-тренувальний урок змішаного типу</p>	<p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту. Виконує фізичні вправи, що вимагають вольових проявів. Вміє виконувати пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти</p>



## Освітня галузь фізична культура

	10. Домашнє завдання: жонгливання підручними засобами.				рухів, сили, гнучкості; різноманітні удари справа та зліва.
<b>Тема 5: Вивчити техніку виконання удару закритою стороною ракетки</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Розвивальна гра на увагу. 4. Вправи на баланс. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: вечірня прогулянка.	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ з тенісними м'ячами. 3. Рухлива гра. 4. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. 5. Удосконалення техніки виконання удару відкритою та закритою стороною ракетки. 6. Навчальна гра у бадмінтон. 7. Танцювальна рефлексія. 8. Домашнє завдання: виконання вправ ранкової гімнастики.	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід <u>Виховні:</u> формування ціннісних орієнтацій до здорового способу життя через рухову гру <u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку координації та природних здібностей	Навчання впродовж життя. Культурна компетентність (дотримуються правил поведінки спортсменів, та культуру поведінки на площадки). Здоров'язбережувальна.	Навчально-тренувальний урок змішаного типу	Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності. Опанував техніку виконання удару закритою стороною ракетки. Усвідомлює, що робота над помилками допомагає розвивати власні вольові якості.
<b>Тема 6: Вивчення серії ударів: справа, зліва, подача</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Розвивальна гра на увагу. 4. Вивчення подачі – навчальне відео. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія.	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ з гімнастичними палицями. 3. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. 4. Удосконалення техніки виконання удару відкритою та закритою стороною ракетки. 5. Розучити подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою.	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; <u>Виховні:</u> формувати ціннісних орієнтацій до здорового способу життя <u>Оздоровчі:</u>	Культурна компетентність (дотримуються правил поведінки спортсменів, та культуру поведінки на площадки); Навчання впродовж життя; Здоров'язбережувальна	Навчально-тренувальний урок змішаного типу	Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності. Вміє виконувати серії ударів: справа, зліва та подачу. Розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання. Контролює самопочуття до, під час та після виконання

## Цифрова трансформація освітнього процесу

7. Домашнє завдання: 5-10 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи	6. Навчальна гра у бадмінтон. 7. Танцювальна рефлексія. 8. Домашнє завдання: вечірня прогулянка.	сприяти розвитку координації та природних здібностей			фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.
<b>Тема 7: Повторення пересування, підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Розвивальна гра на увагу. 4. Вправи для розвитку гнучкості. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: вправи на гнучкість.	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ з тенісними м'ячиками. 3. Закріплення подачі з фіксацією ударного положення. 4. Вправи на баланс. 5. Удосконалення техніки виконання удару відкритою та закритою стороною ракетки. Тестування за програмою. 6. Навчальна гра по групам. 7. Рефлексія. 8. Домашнє завдання: відвідати «Парк здоров'я» з родиною.	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід через різновиди пересувань, вдосконалення та використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; <u>Виховні:</u> Формування ціннісних орієнтацій до здорового способу життя <u>Оздоровчі:</u> Сприяння розвитку координації та природних здібностей	Навчання впродовж життя. Математична. Вільне володіння державною мовою. Громадянські та соціальні компетентності. Здоров'язберезувальна	Контрольний урок – перевірка знань, умінь і навичок, а також рівня фізичної підготовки	Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність. Пояснює власну здоров'язберезувальну позицію, посиляючись на досвід відомих осіб. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.
<b>Тема 8: Повторення серії ударів: справа, зліва, міні-змагання</b>					
1. Організаційні дії уроку 2. Руханка 3. Розвивальна гра на увагу 4. Вправи для розвитку гнучкості 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ, вправи на баланс. 3. Міні-змагання по групам (за спрощеними правилами гри, до 11 очок). Підведення підсумків вивчення варіативного модуля. 4. Танцювальна рефлексія.	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід через гру у бадмінтон, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; <u>Виховні:</u>	Культурна компетентність; Вільне володіння державною мовою (ознайомлення з загальними поняттями варіативного модуля); Здоров'язберезувальна Навчання впродовж життя	Змагальний	Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Пояснює значення правил «чесної гри» під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та

## Освітня галузь фізична культура

Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи) 6. Рефлексія 7. Домашнє завдання: 5-10 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи	5. Домашнє завдання: відвідати «Парк здоров'я» з родиною.	формувати високий рівень розвитку моральних якостей учнів <u>Оздоровчі:</u> розширити функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.			змагальній діяльності; дотримується цих правил. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан
<b>Тема 9: Повторення серії ударів: справа, зліва, подача</b>					
1. Організаційні дії уроку. 2. Руханка. 3. Розвивальна гра на увагу. 4. Вивчення подачі – навчальне відео. 5. Відео-навчальне з додатку Shuttle Time (самостійне завдання: імітація вивченої вправи). 6. Рефлексія. 7. Домашнє завдання: 5-10 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	1. Організаційні дії уроку. 2. ЗРВ з гімнастичними палицями. 3. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. 4. Удосконалення техніки виконання удару відкритою та закритою стороною ракетки. 5. Повторити подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. 6. Навчальна гра у бадмінтон. 7. Танцювальна рефлексія. 8. Домашнє завдання: вечірня прогулянка.	<u>Навчальні:</u> розширити руховий досвід, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; <u>Виховні:</u> формувати ціннісних орієнтацій до здорового способу життя. <u>Оздоровчі:</u> сприяти розвитку координації та природних здібностей.	Культурна компетентність (дотримуються правил поведінки спортсменів, та культуру поведінки на площадки). Навчання впродовж життя. Здоров'язбережувальна.	Контрольний урок – перевірка знань, умінь і навичок, а також рівня фізичної підготовки	Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності. Розвиває властивості довільної уваги у процесі фізичного виховання Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.



# Цифрова трансформація освітнього процесу

Орієнтовне календарне планування  
варіативних модулів для змішаного  
навчання



<http://surl.li/ddnwf>

Дитяча легка  
атлетика



<http://surl.li/ddoko>

Велоспорт



<http://surl.li/ddnwy>

Аеробіка



<http://surl.li/ddoky>

Військово-  
прикладна  
підготовка



<http://surl.li/ddnxq>

Бадмінтон



<http://surl.li/ddnvi>

Волейбол



<http://surl.li/ddojn>

Баскетбол



<http://surl.li/ddole>

Гандбол



<http://surl.li/ddoju>

Футбол



<http://surl.li/ddolt>

Настільний  
теніс

## Освітня галузь фізична культура



<http://surl.li/ddoqa>  
Петанк



<http://surl.li/ddory>  
Футзал



<http://surl.li/ddoqk>  
Рухливі ігри



<http://surl.li/ddosi>  
Фризбі



<http://surl.li/ddoqw>  
Стритбол



<http://surl.li/ddosr>  
Вступ до  
варіативних  
модулів



<http://surl.li/ddorg>  
Флорбол



<http://surl.li/ddorr>  
Cool Games

# Цифрова трансформація освітнього процесу

Використані джерела

- [1. Викладання фізичної культури у 5-х класах НУШ: особливості, інновації та нововведення.](#)
- [2. Готуємося до навчального року: принципи та методи організації онлайн-навчання.](#)
- [3. Дистанційні технології в освіті: збірник науково-методичних рекомендації щодо організації виховання, навчання та розвитку учасників освітнього процесу під час карантину / під ред. Ю. О. Бурцевої, Д. В. Малєєва. – Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2020. – 95 с. – Електрон. аналог друк. вид.](#)
- [4. Дистанційне навчання в умовах карантину: досвід та перспективи. Аналітико-методичні матеріали/ кол. автор. ; за заг. ред. О.М.Топузова ; укл. М.В.Головка. Київ : Педагогічна думка, 2021. – 192 с.](#)
- [5. Дистанційна освіта: чому важлива системна робота замість чатів у месенджерах.](#)
- [6. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник/ Упоряд. Воротникова І.П. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 48 с.](#)
- [7. Дистанційне навчання: як зацікавити учнів — поради від учительки](#)
- [8. Добровольська С. Використання сервісу MENTIMETER в освітньому процесі.](#)
- [9. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни.](#)
- [10. Електронні підручники](#)
- [11. Лайфхаки щодо онлайн-навчання від австралійської вчительки.](#)
- [12. Навчання вдома: практичні поради для вчителів від психологині Світлани Ройз](#)
- [13. Освіта після пандемії. Тренди майбутнього шкільної освіти](#)
- [14. Організація дистанційного навчання у школі: методичні рекомендації/ МОН України, 2020](#)
- [15. Організація освітнього процесу з використанням цифрових інструментів. Для фахівців освітньої галузі «Фізична культура».](#)
- [16. Практики та підходи до дистанційного навчання — рекомендації для вчителів](#)
- [17. Урок фізичної культури.](#)
- [18. Трудове і фізкультура онлайн – як учителі проводять уроки на відстані](#)
- [19. Усе в одному місці: як програма Discord допоможе організувати дистанційне навчання](#)
- [20. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: 2021 \(Подолання викликів у період карантину, спричиненого COVID-19\): зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. семінару \(Київ, 2 березня 2021 р.\) / за заг.ред. О.В. Овчарук. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: 2021. 116 с.](#)
- [21. Чотири сервіси, які допоможуть організувати дистанційне навчання](#)
- [22. Як використовувати YouTube у дистанційному навчанні](#)
- [23. Як організувати дистанційне навчання для дітей з ООП. Досвід учителів](#)
- [24. Як працювати в Google-клас: покрокова інструкція](#)
- [25. Як технічно організувати дистанційне навчання — покрокова інструкція](#)
- [26. 35 інструментів для дистанційного навчання — добірка НУШ](#)