



# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481-32-21, факс (044) 481-47-96  
E-mail: mon@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

---

Департаменти (управління) освіти і науки  
обласних, Київської міської державних  
адміністрацій

Обласні заклади післядипломної  
педагогічної освіти

Заклади загальної середньої освіти

Наразі тисячі дітей перебувають у стресових ситуаціях, мають завищений рівень тривожності та страху, втрачають зв'язок з реальністю і контроль над власним життям, ведуть малорухливий спосіб життя, що впливає на стан здоров'я. За оцінками експертів ЮНІСЕФ, найбільш дієвим засобом протидії негативним впливам війни на дітей, є їх повернення до спрямованої емоційно-зabarвленої рухової активності, що підтверджують експерти ЮНІСЕФ.

Міністерство освіти і науки України, Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», ГО «Рух Олександра Педана «Джуніор», за підтримки Міжнародного дитячого фонду ООН «ЮНІСЕФ», реалізують проєкт уроків з фізичної культури онлайн «Перемагаємо разом».

Мета проєкту: забезпечити доступ до цікавої та доступної фізичної культури учням/ученицям України з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зменшення тривожності та підсилення соціалізації, зміцнення єдності та патріотичного виховання, налагодження ефективної співпраці вчителів різних регіонів країни.

Проєкт спрямований на реалізацію програми Президента України «Здорова Україна» у воєнний час.



МОН № 1/3730-22 від 29.03.2022

Підписав: Селецький Артур Миколайович

Сертифікат: 58E2D9E7F900307B04000000ADA52F00EC9C8600

Дійсний: з 28.07.2020 00:00:00 по 28.07.2022 00:00:00

У зв'язку з цим просимо вжити заходів та взяти під контроль проведення уроків фізичної культури – уроків Єдності в онлайн форматі із застосуванням синхронного методу дистанційного навчання.

Вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти можуть доєднатися до проєкту через Telegram канал: <https://t.me/juniorzua>

Участь у проєкті передбачає:

1. Безкоштовне навчання для вчителів, щодо синхронного проведення уроків фізичної культури з видачею сертифікатів про підвищення кваліфікації.

2. Практичний супровід і методичне забезпечення проведення синхронних онлайн уроків фізичної культури.

3. Допомога в організації уроків Єдності і челенджів за участю учасників з різних регіонів.

4. Участь у синхронних онлайн уроках опініон лідерів, українських зірок, відомих спортсменів, військових.

Детальний опис проєкту уроків фізичної культури «Перемагаємо разом» (додаток 1), тематика уроків Єдності на кожен тиждень наведена у додатку 2.

Важливо, що онлайн уроки фізичної культури закладів освіти, найактивніших учасників проєкту, будуть транслюватися в рамках проєкту Всеукраїнський розклад в режимі реального часу.

До уроків можна долучитися на Youtube-каналі Junior та через Telegram канал: <https://t.me/juniorzua>

Довідки за телефоном: +38(067) 756-65-52 Андрій Анатолійович Боляк, +38(097) 842-32-67 Галина Анатоліївна Коломоєць.

Щиро дякуємо за співробітництво!

З повагою,

Заступник Міністра

Артур СЕЛЕЦЬКИЙ

Андрій Боляк 067 756-65-52

Галина Коломоєць 097 842 32 67

Додаток 1  
до листа Міністерства освіти  
і науки України  
від \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**«ПЕРЕМАГАЄМО РАЗОМ»**  
**проект уроків з фізичної культури онлайн**

**Мета проекту:** забезпечити доступ до цікавої та доступної фізичної культури учням/ученицям України з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зменшення тривожності та підсилення соціалізації, зміцнення єдності та патріотичного виховання.

**Проект реалізується за підтримки Міжнародного дитячого фонду ООН «ЮНІСЕФ».**

**Ініціатори проекту:** ГО «Рух Олександра Педана «Джуніор», Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» за сприяння Міністерства освіти і науки України.

**Офіційний Telegram канал проекту:** <https://t.me/juniorzua>

**Короткий опис проекту.** Кожен вчитель – учасник проекту, через спеціальні групи у соціальній мережі Telegram, має змогу запросити або долучитися до спільного проведення уроку онлайн вчителів та учнів/учениць з інших регіонів країни.

Нова форма організації онлайн уроків дозволяє об'єднати 2-3-х вчителів і учнів/учениць їх класів з різних куточків України, створює умови для їх спілкування, емоційної розрядки, зниження тривожності, підтримки один одного, обміну досвідом, організації патріотичних челенджів та флешмобів. Розподіл уроків для молодшої, середньої та старшої школи враховує вікові та методичні особливості.

Особливого значення проект набуває для забезпечення рухової активності дітей в регіонах, які особливо потерпають від війни, де освітній процес тимчасово призупинений.

Онлайн уроки фізичної культури найактивніших учасників проекту будуть транслюватися Всеукраїнською школою онлайн в режимі реального часу.

### **Заходи проєкту (форми роботи):**

1. Спільні онлайн-уроки вчителів фізкультури, куди доєднують учнів/учениць закладів освіти з інших регіонів, в тому числі учні, вчителів, які не спроможні зараз проводити уроки (на спільний урок об'єднуються від 2 до 4-х вчителів зі своїми учнями/ученицями в залежності від кількості осіб, що створює можливості ефективно взаємодіяти і виконувати завдання уроку на основі діяльнісного підходу).

2. «Уроки Єдності» - щотижневі спільні онлайн-уроки вчителів фізичної культури з різних регіонів із залученням учнів/учениць до спілкування, спільного виконання рухових завдань і тематичних челенджів #переможеморазом. Кожного тижня тематика челенджів змінюється: #Єдність, #Перемога, #Любов, #Батьківщина, #Добро, #Україна, #Родина тощо з врахуванням подій і свят, які відзначаються державою (тематика уроків і челенджів має бути узгоджена і доведена листом МОН. Челенджі, за підсумками уроків Єдності, мають оприлюднюватися в соціальних мережах).

3. Челендж #перемагаєморазом, що має подвійний сенс - перемоги над ворогом та перемога над стресом. Челенджі передбачають спільне виконання учнями/ученицями рухових та креативних завдань з наступним їх оприлюдненням у соціальних мережах Tik Tok та Instagram.

**Додаткові заходи, що створюють додаткові можливості для вчителів - учасників проєкту:**

4. Гостьові спільні онлайн-уроки передбачають запрошення на урок відомих особистостей, військових, спортсменів, зірок шоу-бізнесу, блогерів, українського та світового масштабів тощо.

5. Всеукраїнські Fun up зарядки з лідерами думок: спортсменами, військовими, зірками шоу-бізнесу українського та світового масштабу.

6. Освітня програма для вчителів та батьків: вебінари, онлайн лекції, бесіди, зустрічі, перехресні сторіз, ефіри, інфографіка тощо.

7. Використання в уроках і домашніх завданнях онлайн платформи для дистанційних занять Better Me Health Coaching, а також комплексів вправ розроблених для активних парків програми Президента України «Здорова Україна» .

8. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід он-лайн серед учнів/учениць «Challenge in Active Park» спільно з Державною установою «Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (передбачає онлайн змагання учнів/учениць з виконання окремих вправ).

### **Механізм організації онлайн-уроків:**

1. Створено телеграм-канал для офіційних повідомлень щодо уроків та заходів проєкту, з інформацією, як стати його учасником (<https://t.me/juniorzua>).

2. Створено 3 телеграм-групи (молодша, середня, старша школа), де вчителі за допомогою певної форми повідомлень, підбирають партнерів для спільного проведення уроків, узгоджують розклад та кількість дітей.

3. Для проведення онлайн уроків переважно застосовуються платформи: ZOOM та Google Meet (в тому числі Classroom).

4. Онлайн уроки проєкту мають особливу структуру до якої, окрім підготовчої, основної (функціонального тренінгу), заключної частин, включено: знайомство, спілкування або спільні рухові дії, спільні челенджі тощо.

5. Частина заходів проєкту має записуватися і оприлюднюватися через YouTube канал та використовуватися для інших потреб освітнього процесу.

### **Приклад структури онлайн-уроку:**

1. Знайомство (представлення учасників уроку) (1 хвилина).

2. Спілкування та психологічні ігри, створення позитивної атмосфери (вчителі модерують спілкування, потрібно скласти орієнтовні питання, поки діти не звикнуть і не почнуть самостійно спілкуватися) (до 8 хвилин).

3. Підготовча частина. Оголошення теми та завдань уроку, методів спільної роботи (1 хвилина).

3.1. Руханка – Fun Up (виконується під музичний супровід, може демонструватися вчителем, відомим гостем уроку, найбільш цінно Fun Up підготовлений самими дітьми) (3-5 хвилин).

3.2. Вправи на розтягування (2-3 хвилини).

4. Основна частина (функціональний тренінг).

Комплекси вправ на розвиток фізичних якостей, зміцнення м'язів ступні, спини, рук, ніг тощо.

В залежності від віку слід застосовувати образно-рольові, ігрові та інші методи.

Обов'язково застосовувати діяльнісний підхід, який передбачає завчасну підготовку і самостійне проведення вправ учнями з поясненнями спрямованості вправи та особливостей її виконання.

Вітаються будь-які підходи, які формують у дітей свідоме ставлення та самостійне виконання вправ (до 10 хвилин).

4.1. Обов'язковим має бути комплекс вправ, який виконується в аеробному режимі (5-7 хвилин).

5. Заключна частина.

5.1. Вправи для відновлення дихання.

5.2. Підведення підсумків уроку. Спільна демонстрація знаку ПЕРЕМОГИ.

5.3. Домашнє завдання (у вигляді челенджів спрямованих на взаємодію дітей з різних регіонів, самостійне виконання з наступним висвітленням у соціальних мережах з відповідними хештегами або надсиланням відео звіту вчителю, підготовка закличок та їх презентація у поєднанні з рухами. Будь яке рухове завдання має завершуватися знаком ПЕРЕМОГИ.

Окреме домашнє завдання має містити завдання на самостійну або групову (проектна діяльність) розробку комплексів вправ для різних частин уроку за завданням вчителя).

### **Зміст додаткової навчальної програми для вчителів та батьків в рамках проєкту**

1. Чи треба говорити під час освітнього процесу про війну.
2. Нові емоційно-психологічні прояви дітей.
3. Як говорити про втрати однокласників, вчителів.
4. Спорт та рухова активність - як пігулки від тривожності та депресії.
5. З якого виду спорту краще почати відновлюватися.
6. Гормони щастя, звідки їх взяти.
7. Прогулянки та дозвілля з дітьми - нові звички.
8. Сімейний біг.
9. Кількість фізичної та рухової активності для відновлення.
10. Нові форми роботи шкіл, що збільшувати та підсилювати.
11. Онлайн-навчання під час війни.
12. Все, що треба знати про мінну безпеку.

Долучитися до проєкту можна приєднавшись до Telegram каналу:  
<https://t.me/juniorzua>

***Теми онлайн уроків фізичної культури – уроків Єдності  
на березень-квітень 2022 року***

**28 березня – 2 квітня**

Тема уроку та челенджу для залучення учнів/учениць:

«Незламність»

Хештег челенджу: #перемогаєморазом

**4 квітня – 9 квітня**

Тема уроку та челенджу для залучення учнів/учениць:

«В Єдності наша сила»

Хештег челенджу: #перемогаєморазом

**11 квітня – 16 квітня**

Тема уроку та челенджу для залучення учнів/учениць:

«Єдина Україна»

Хештег челенджу: #перемогаєморазом

**18 квітня – 23 квітня**

Тема уроку та челенджу для залучення учнів/учениць:

«Родина»

Хештег челенджу: #перемогаєморазом

**25 квітня – 30 квітня**

Тема уроку та челенджу для залучення учнів/учениць:

«Перемагаємо разом»

Хештег челенджу: #перемогаєморазом

Щиро дякуємо за співробітництво!