**«ПЕРЕМАГАЄМО РАЗОМ»**

**проєкт уроків з фізичної культури онлайн**

Додаток 1 до листа Міністерства освіти і науки   
України від 29.03.2022 № 1/3730-22

**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.

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

**Ініціатори проєкту**: 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 проєкту:** [**https://t.me/juniorzua**](https://t.me/juniorzua)

**Короткий опис проєкту.** Кожен вчитель – учасник проєкту, 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 проєкт набуває для забезпечення рухової активності дітей в регіонах, які особливо потерпають від війни, де освітній процес тимчасово призупинений.

**Онлайн уроки фізичної культури найактивніших учасників проєкту 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, вчителі, 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. 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 «Сhallenge 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 (проєктна 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>

Додаток 2 до листа Міністерства освіти і науки   
України від 29.03.2022 № 1/3730-22

**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.