

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР
«Київський обласний інститут
післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
(протокол від 18.12.2024 р. №10)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор КНЗ КОР «Київський
обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних кадрів»

Віра РОГОВА

Наказ від «18» грудня 2024 р. № 206



**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»
для вчителів фізичної культури, керівників гуртків фізкультурно-
спортивного напрямку**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12 жовтня 2022 року № 904 та у відповідності до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 29 серпня 2024 року № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель загальної середньої освіти».

Освітня програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя (викладача), та з урахуванням стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

Сучасний учитель (викладач) закладу освіти має бути готовим до роботи за державними освітніми стандартами в контексті реформування системи освіти, у тому числі виконання заходів щодо реалізації євроінтеграційних процесів у галузі освіти, інклюзивного підходу, посилення ролі цифрових технологій в організації освітнього процесу та активного використання технологій дистанційного навчання.

Мета освітньої програми: професійний розвиток педагогічних працівників відповідно до державної політики в галузі освіти, удосконалення раніше удосконаленні професійних навичок педагогів для ефективного використання методів і засобів розвитку особистісного потенціалу учнів через самостійні заняття фізичними вправами, необхідних для організації навчання, виховання та розвитку учнів відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р., та на основі Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898.

Основні завдання Програми:

- забезпечити розвиток загальних і професійних компетентностей вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти;
- удосконалити вміння і навички вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти відповідно до основних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту, її європейського вектору розвитку;
- поглибити й розширити теоретико-методичних знання з фахових і психолого-педагогічних дисциплін;
- ознайомити з теоретичними основами розвитку особистісного потенціалу учнів через самостійні заняття фізичними вправами, зокрема, з принципами фізичного виховання, мотивації та саморегуляції;
- формувати компетентності у використанні сучасних методів та технологій для організації самостійних занять, які сприяють розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей здобувачів освіти;
- формувати навички оцінювання результатів самостійних занять фізичними вправами, враховуючи індивідуальні досягнення та потреби кожного здобувача освіти.
- набутти вміння ефективно мотивувати здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та підтримання їх інтересу до фізичної культури поза межами навчального процесу.
- набутти вміння щодо інклюзивного підходу в організації самостійних занять з урахуванням різноманітних рівнів фізичної підготовленості здобувачів освіти.

- ознайомити з інноваційними підходами до самостійних занять фізичними вправами, в тому числі використанням цифрових технологій, фітнес-додатків та онлайн-ресурсів.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- сучасних тенденцій розвитку освіти загалом;
- нормативно-правових основ, законодавчих актів у сфері базової середньої освіти;
- сутності Концепції Нової української школи;
- сутності основних ідей, принципів побудови Державного стандарту базової середньої освіти;
- принципів та теоретичних основ самостійних занять фізичними вправами – здобувачі повинні освоїти основні принципи фізичного виховання та навчитися застосовувати їх для підвищення ефективності самостійних занять;
- методик планування та організації самостійних фізичних занять – слухачі курсів повинні оволодіти методами складання індивідуальних планів тренувань, що відповідають віковим і фізіологічним особливостям здобувачів освіти;
- психологічних аспектів мотивації здобувачів освіти до самостійних занять фізичними вправами – освоєння технік мотивації здобувачів освіти для регулярних занять фізичною активністю та подолання психологічних бар'єрів;
- ролі фізичних вправ у розвитку особистісного потенціалу здобувачів освіти – здобувачі повинні розуміти, як фізичні вправи впливають на розвиток когнітивних, емоційних та соціальних аспектів особистості.

Уміння:

- організовувати освітній процес відповідно до вимог законодавства;
- розробляти індивідуальні програми фізичних вправ для різних категорій здобувачів освіти – слухачі повинні набути вміння створювати адаптовані тренувальні плани, враховуючи індивідуальні особливості (вік, фізичний стан, рівень підготовленості);
- проводити інструктажі та консультування щодо самостійних занять фізичними вправами – здобувачі кваліфікації повинні вміти надавати корисні рекомендації з правильного виконання вправ, їх безпеки та ефективності;
- мотивувати здобувачів освіти до регулярних самостійних занять фізичними вправами – слухачі повинні опанувати методи підвищення мотивації учнів, включаючи використання психологічних стратегій та індивідуальних підходів для підтримки постійної фізичної активності;
- оцінювати фізичну підготовленість здобувачів освіти та коригувати програму занять – слухачі повинні набути вміння оцінювати рівень фізичної підготовленості учнів, а також коригувати програму тренувань відповідно до прогресу чи змін у стані здоров'я;
- застосовувати різноманітні методи тренування для розвитку різних фізичних якостей – здобувачі повинні здобути навички в застосуванні різноманітних методик тренувань для покращення силових, витривалих, координаційних та інших фізичних якостей учнів;
- здійснювати моніторинг та аналіз результатів самостійних занять фізичними вправами – слухачі повинні навчитися використовувати різні інструменти для моніторингу та аналізу ефективності самостійних занять, включаючи контроль фізичних показників і коригування навантажень відповідно до потреб учнів.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- гуманістична спрямованість освітнього процесу;
- дитиноцентризм, цінність особистості;
- готовність до застосування індивідуальних підходів у плануванні самостійних занять фізичними вправами;
- відповідальність за безпеку під час самостійних занять фізичними вправами;
- відкритість до постійного оновлення знань та навичок у галузі фізичної культури та спорту;

- намір підтримувати високий рівень мотивації здобувачів освіти до фізичної активності;
- ініціативність у використанні новітніх технологій та ресурсів для покращення самостійних занять фізичними вправами;
- утвердження національно-патріотичних та демократичних цінностей, патріотизм, українська національна ідентичність, повага до багатоманітності, право вибору, полікультурність).

Розробники програми	<i>Качуровський Віктор Семенович</i> , методист центру національно-патріотичного виховання Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»		
Найменування програми	Програма підвищення кваліфікації «Реалізація особистісного потенціалу здобувачів освіти у процесі самостійних занять фізичними вправами»		
Мета програми	Формування, розвиток професійних компетентностей		
Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	Вчителі фізичної культури, керівники гуртків фізкультурно-спортивного напрямку		
Зміст програми	<i>№</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>год.</i>
	<i>з/п</i>		
	1.	Демографічна ситуація та стан здоров'я населення України	2
	2.	Реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	2
	3.	Критерії професійної компетентності вчителя фізичної культури	2
	4.	Мілітаризація суспільства та роль освіти у формуванні оборонної свідомості здобувачів освіти в умовах агресії рф проти України	2
	5.	Визначення особистісного потенціалу здобувачів освіти в контексті освітнього процесу з фізичної культури	2
	6.	Особливості індивідуалізації самостійних занять в освітньому процесі з фізичної культури	2
	7.	Реалізації особистісного потенціалу учня/учениці шляхом формування в них умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами	4
	8.	Урахування самостійної навчальної діяльності здобувачів освіти під час планування освітнього процесу з фізичної культури	2
	9.	Урок фізичної культури нової Української школи: завдання, особливості підготовки та умови для самостійної роботи здобувачів освіти	2
	10.	Організація самостійних занять здобувачів освіти на уроках фізичної культури під час навчання варіативних модулів зі спортивних ігор	2
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС / 30 год (26 годин – аудиторні, 4 години – керована самостійна робота)		

Перелік компетентностей, що удосконалюватимуться	Загальні компетентності: ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.04, ЗК.05. Професійні компетентності: А1 Мовно-комунікативна компетентність (А1.1, А1.2, А1.3, А1.4); А2 Предметно-методична компетентність (А2.1, А2.2, А2.3, А2.4, А2.5, А2.6, А2.7); А3 Інформаційно-цифрова компетентність (А3.1, А3.2, А3.3); Б1 Психологічна компетентність (Б1.1, Б1.2, Б1.3, Б1.4); Б2 Емоційно-етична компетентність (Б2.1, Б2.2, Б2.3); Б3 Компетентність педагогічного партнерства (Б3.1, Б3.2, Б3.3); В1 Інклюзивна компетентність (В1.1, В1.2, В1.3); В2 Здоров'язбережувальна компетентність (В2.1, В2.2, В2.3, В2.4, В2.5); В3 Проєктувальна компетентність (В3.1); Г1 Прогностична компетентність (Г1.1, Г1.2); Г2 Організаційна компетентність (Г2.1, Г2.2); Г3 Оцінювально-аналітична компетентність (Г3.1, Г3.2, Г3.3); Д1 Інноваційна компетентність (Д1.1, Д1.2, Д1.3); Д2 Здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2); Д3 Рефлексивна компетентність (Д3.1)
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна, очно-заочна, пролонгована
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/

1. Демографічна ситуація та стан здоров'я населення України

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зокрема зміни в чисельності населення, його структурі та віковому складі. Фактори, які впливають на демографічні процеси, такі як еміграція, народжуваність та смертність. Оцінка впливу демографічних тенденцій на стан здоров'я населення, зокрема на розповсюдженість хронічних захворювань.

Зв'язок між демографічними змінами та станом здоров'я населення України. Аналіз ключових показників, таких як тривалість життя, рівень захворюваності та доступ до медичних послуг. Проблеми, що виникають внаслідок демографічних процесів, такі як старіння населення і потреба у реформуванні системи охорони здоров'я. Комплексний підхід до покращення стану здоров'я в умовах постійних демографічних змін.

2. Реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні

Демографічний спад держав світу. Здоров'я громадян України. Стан фізичної підготовки та здоров'я молодого покоління країни. Укази президентів України щодо покращення рухової активності населення держави. Програма президента України

«Здорова Україна». Мета, стратегічні напрямлення, основні завдання, етапи реорганізації, основні завдання та етапи впровадження. Модельні програми з фізичної культури. Новий урок. Всеукраїнські програми «Здорова Україна», «Пліч-о-пліч»,

«Активні парки» та етапи їх реалізації у державі та Київській області. Завдання реалізації програм рухової активності у загальноосвітніх навчальних закладах. Приклади реалізації оздоровчих програм у на Київщині. Досвід впровадження оздоровчих програм у світі.

3. Критерії професійної компетентності вчителя фізичної культури

Здатність реалізовувати компетентнісно орієнтоване навчання. Урахування індивідуальних особливостей учнів. Володіння сучасними методами, технологіями та інструментами для організації навчального процесу, включаючи цифрові ресурси та онлайн-інструменти для занять фізичною культурою. Здатність мотивувати учнів до регулярних занять фізичними вправами, формувати навички здорового способу життя. Знання основ психології та педагогіки для роботи з дітьми різного віку та психо-фізичними особливостями, що дозволяє ефективно побудувати взаємодію з учнями.

Вміння організовувати заняття фізичною культурою з урахуванням безпеки учнів, знання методів профілактики травм, правильне надання першої домедичної допомоги. Здатність постійно вдосконалювати свою професійну компетентність, слідкувати за новими тенденціями в сфері фізичного виховання, брати участь у курсах підвищення кваліфікації, семінарах та наукових конференціях.

4. Мілітаризація суспільства та роль освіти у формуванні оборонної свідомості здобувачів освіти в умовах агресії рф проти України

Актуальність теми в умовах сучасних викликів, пов'язаних з війною. Розглядання процесу мілітаризації суспільства, зокрема через призму освітніх інституцій, які відіграють ключову роль у формуванні патріотичного та оборонного мислення молоді. Аналіз роль закладів освіти у формуванні у здобувачів освіти відповідальності за національну безпеку, розвиток критичного мислення, готовності до захисту країни та підтримки державних інституцій в умовах війни.

Інтеграція військово-патріотичного виховання, національно-патріотичних цінностей, розвитку фізичної підготовки та психологічної стійкості учнів. Важливість співпраці державних структур і освітніх установ для забезпечення стабільного і ефективного формування оборонної свідомості серед молоді в умовах агресії з боку рф.

5. Визначення особистісного потенціалу здобувачів освіти в контексті освітнього процесу з фізичної культури

Особистісний потенціал здобувачів освіти в контексті фізичної культури. Роль фізичної культури в розвитку особистісного потенціалу. Індивідуальний підхід до навчання та розвитку здобувачів освіти.

Психологічний аспект визначення потенціалу: оцінка внутрішніх ресурсів, таких як рівень самооцінки, мотивації та емоційної стабільності здобувачів освіти.

Значення фізичної активності для формування особистості. Вплив фізичної культури на мотивацію та досягнення результатів.

Зв'язок між фізичним здоров'ям та особистісним розвитком. Роль саморегуляції у фізичній культурі: формування навичок самоконтролю та саморегуляції – складова розвитку особистісного потенціалу через заняття фізичною культурою.

6. Особливості індивідуалізації самостійних занять в освітньому процесі з фізичної культури

Особливості організації самостійних занять учнів в освітньому процесі з фізичної культури. Розробка індивідуальних програм навчання з урахуванням фізичної підготовленості, рівня здоров'я та можливих обмежень кожного учня. Персоналізація завдань та вправ. Способи регулювання фізичних навантажень.

Умови для самостійного моніторингу прогресу учнів. Розвиток у здобувачів освіти навичок самодисципліни, планування часу та відповідальності за виконання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

7. Реалізації особистісного потенціалу учня/учениці шляхом формування в них умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами

Урахування самостійної навчальної діяльності здобувачів освіти під час планування освітнього процесу з фізичної культури

Самостійна навчальна діяльність здобувачів освіти як важливий елемент освітнього процесу з фізичної культури. Методичні підходи та стратегія, які допомагають інтегрувати

самостійну діяльність учнів у процес навчання, сприяючи розвитку фізичних навичок, самодисципліни та здорових звичок. Форми самостійної роботи, зокрема виконання фізичних вправ у позаурочний час, ведення особистих журналів фізичної активності та участь у спортивних заходах.

Забезпечення індивідуалізації навчання для підтримки різноманітних рівнів підготовленості учнів. Роль вчителя в організації та мотивації учнів до самостійної роботи. Формування в здобувачів освіти здатності самостійно планувати і організовувати своє фізичне здоров'я в умовах сучасної освітньої системи.

8. Урок фізичної культури нової Української школи: завдання, особливості підготовки та умови для самостійної роботи здобувачів освіти

Національна стратегія розвитку освіти в Україні. Інноваційні підходи у реформі фізичної культури НУШ. Завдання, особливості підготовки і проведення уроку фізичної культури. Формування ключових і предметних компетентностей учнів в сучасному уроці фізичного виховання. Технологічні блоки результативного проведення уроку фізичної культури. Формування здоров'язберігаючих компетентностей школярів. Інноваційні технології, форми і методи навчання у сучасному уроці фізичної культури. Інтерактивні технології навчання. Кейси інноваційних підходів у сучасному уроці фізичної культури. Створення умов для самостійної роботи здобувачів освіти.

9. Організація самостійних занять здобувачів освіти на уроках фізичної культури під час навчання варіативних модулів зі спортивних ігор

Організація самостійних занять здобувачів освіти на уроках фізичної культури в контексті варіативних модулів зі спортивних ігор. Роль самостійної практики учнів у процесі освоєння спортивних ігор і розвиток індивідуальних навичок, тактичного мислення та командної взаємодії.

Основні підходи до організації самостійних занять, які сприяють формуванню в учнів відповідальності за власний фізичний розвиток, а також здатності застосовувати отримані знання на практиці під час гри.

Створення умов для самостійної роботи під час уроків фізичної культури, таким як використання різноманітних вправ, інструкцій і технік, що дозволяють учням вдосконалювати свої навички в спортивних іграх.

Питання для самостійного опрацювання

1. Які головні положення Концепції "Нова українська школа"?
2. Що таке педагогіка партнерства та як її реалізувати в навчальному процесі?
3. Як реалізується дитиноцентризм у системі Нової української школи?
4. Як психолого-педагогічні інструменти можуть підвищити мотивацію до самостійного навчання?
5. Яку роль відіграють у формуванні освітнього середовища мотивація, інтерактивність, різноманіття завдань?
6. Як самостійні заняття фізичними вправами впливають на розвиток особистісного потенціалу здобувачів освіти?
7. Які фактори впливають на мотивацію здобувачів освіти до самостійних занять фізичними вправами?
8. Які психофізіологічні зміни можуть відбутися у здобувачів освіти при регулярних заняттях фізичними вправами?
9. Які види фізичних вправ найбільш ефективні для розвитку особистісних якостей (самодисципліна, відповідальність, впевненість)?
10. Як правильно організувати самостійні заняття фізичними вправами для досягнення оптимальних результатів?
11. Як самостійна фізична активність допомагає в управлінні стресом і розвитку емоційної стійкості?

12. Як оцінити ефективність самостійних занять фізичними вправами у контексті розвитку особистісного потенціалу?
13. Які існують стратегії для подолання бар'єрів та труднощів, які можуть виникати у здобувачів освіти під час самостійних занять фізичними вправами?

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст. 226. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 р. № 2736-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text>
4. Державний стандарт базової загальної освіти : Постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
5. Про деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ від 27.12.2019 №1133). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text>
6. «Аналіз фізичної підготовленості учнів за результатами тестування». Звіт дослідження, проведеного Державним науково-дослідним інститутом фізичної культури і спорту, 2023. — 80 с.
7. Гавриленко О. І. "Розвиток особистісного потенціалу учнів через фізичну активність". — Харків: ХДПУ, 2018. — 210 с.
8. Гребенюк І. І. "Фізична культура і спорт в системі освіти України". — Київ: Вища освіта, 2017. — 240 с.
9. Дмитренко О. С. "Фізичне виховання як фактор особистісного розвитку учнів". — Чернівці: Чернівецький національний університет, 2019. — 230 с.
10. Ковальчук В. В. "Методика фізичного виховання учнів у школі". — Одеса: Одеський університет, 2016. — 280 с.
11. Костюк, С. І. Тестування фізичних якостей учнів. — Одеса: Астропринт, 2017. — 240 с.
12. Маслова Л. П. "Психологія розвитку учнів в умовах фізичного виховання". — Київ: Наукова думка, 2016. — 200 с.
13. Мельник О. М. "Фізична культура в навчальному процесі: Теоретичні та методичні аспекти". — Львів: Сполом, 2018. — 320 с.
14. Мороз І. І. "Організація самостійних занять фізичними вправами у школах". — Київ: Академвидав, 2020. — 180 с.
15. Ніколаєнко О. М. "Фізичні вправи для розвитку особистості школярів". — Львів: ЛДУФК, 2017. — 220 с.
16. Тестування і моніторинг фізичних якостей учнів: методичний посібник. — Харків: ХДПУ, 2018. — 150 с.
17. Типові освітні програми. URL: <https://bit.ly/3EW5dlM>
18. Ткаченко, А. Методичні основи навчання легкої атлетики. — Науковий вісник НУФВСУ, 2020, № 6, — С. 55-61.
19. Ткаченко, А. Оцінка фізичної підготовленості школярів. — Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2021, № 5, с. 88-93.
20. Шевченко І. Л. "Роль фізичної активності у формуванні особистісного потенціалу учнів". — Черкаси: Черкаський університет, 2020. — 240 с.
21. Шевченко, О. О. Фізична підготовленість школярів: методологічні основи і практика.

– Київ: Олімпійська література, 2022. – 300 с.

22. Яременко Т. В. "Особистісний розвиток учнів через фізичну культуру". – Харків: ХДАДМ, 2019. – 250 с.