

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

Кафедра освітньої політики

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ:
МЕТОДИКИ ТА ПРАКТИКИ ДЛЯ 5-9 КЛАСІВ**

Освітня програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики
(протокол № 8 від 15.09.2025 р.)

Завідувач кафедри

Галина ЛОЇК

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною
радою
(протокол №6 від 2.10.2025р.)

Голова ради

Павло ХОБЗЕЙ

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Трансформація фізичної культури в НУШ: методики та практики для 5-9 класів

Авторка: старша викладачка кафедри освітньої політики Сливка Є.М.

Мета: надати вчителям фізичної культури, що впроваджують державний стандарт на рівні базової середньої освіти знання, вміння та інструменти для ефективної реалізації компетентісно-орієнтованого навчання за освітньою галуззю «Фізична культура».

Напрямок навчання:

- формування професійних компетентностей в розрізі вимог Нової української школи до фізичного виховання школярів;
- розвиток професійних компетентностей у відповідності до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти».

Форма навчання: інституційна: очно-дистанційна

Вид: навчання за програмою підвищення кваліфікації, у тому числі участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо

Обсяг у годинах: 36 год.

Обсяг в кредитах: 1.2

Місце проведення: КЗ ЛОР "ЛОІППО", заклади освіти

Короткий зміст: цей курс створено з метою розвитку професійних компетентностей вчителів фізичної культури ЗЗСО для ефективної реалізації Держаного стандарту базової середньої освіти. Під час навчання вчителі матимуть можливість знайти свої рішення як втілити концептуально-теоретичні особливості та рекомендації МОН щодо впровадження реформи Нової української школи у реальних навчальних ситуаціях.

Очікувані результати:

у результаті навчання на курсі слухач(ка):

- знає шляхи формування ключових компетентностей та наскрізних умінь спільних для усіх компетентностей (A2.2);
- уміє добирати та використовувати сучасні та ефективні методики та технології навчання, виховання та розвитку учнів 5-9 класів (A2.4);
- оцінює результати навчання учнів, аналізує їх, забезпечує само- та взаємооцінювання учнів (ГЗ);
- моделює урок фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання ДСБСО (A2.1).

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: **сертифікат.**

У випадку, якщо **пропущено понад 50% навчального часу**, передбаченого програмою підвищення кваліфікації, документ про підвищення кваліфікації **не видається**.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МОТИВАЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ *(практичне, 1 година)*

План практичного заняття:

- Діагностика професійних потреб учасників
- Обмін досвідом щодо впровадження інновацій
- Створення карти очікувань та цілей курсу
- Аналіз власних професійних викликів

МОДУЛЬ 1. НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ КОНТЕКСТ ТРАНСФОРМАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Час за робочою програмою - 2 години.

Тема 1. Національний та міжнародний контекст трансформації шкільної освіти в Україні *(лекційне, 1 година)*

План лекційного заняття

1. Глобальні освітні тренди:

- Яким чином змінюється підхід до фізичного виховання у світі?
- Досвід Фінляндії, Канади, Сінгапуру в організації фізкультури
- Роль фізичної культури у формуванні життєвих навичок ХХІ століття

2. Виклики сучасного суспільства:

- Зростання малорухомого способу життя підлітків
- Цифрова залежність та її вплив на фізичний розвиток
- Ментальне здоров'я молоді та роль фізичної активності

3. Соціальні зміни в Україні:

- Вплив воєнного стану на організацію фізичного виховання
- Адаптація до нових умов навчання
- Психологічна підтримка через рухову активність

Тема 2. Концептуальні засади реформи "Нова українська школа" *(лекційне, 1 година)*

План лекційного заняття

1. Ключові компетентності НУШ:

- Як фізична культура сприяє формуванню всіх ключових компетентностей?
- Наскрізні вміння: критичне мислення, творчість, ініціативність у спорті
- Інтеграція фізкультури з іншими предметами

2. Педагогіка партнерства:

- Нові ролі вчителя: фасилітатор, коуч, наставник
- Учень як суб'єкт навчального процесу
- Співпраця з батьками у питаннях фізичного розвитку

3. Принципи дитиноцентризму:

- Врахування індивідуальних особливостей учнів
- Створення безпечного та підтримуючого середовища

- Розвиток внутрішньої мотивації до рухової активності

МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ УЧНІВСТВА 7-9 КЛАСІВ

Час за робочою програмою - 2 години.

Тема 1. Психологічні особливості учнів 5-9 класів (практичне, 1 година)

План практичного заняття:

1. Фізіологічні зміни підлітків:

- Особливості фізичного розвитку в період статевого дозрівання
- Нерівномірність фізичного та психічного розвитку
- Врахування гендерних особливостей

2. Психологічні особливості:

- Потреба в самоствердженні та визнанні
- Формування ідентичності через спорт
- Вплив однолітків на мотивацію до занять

3. Соціальні фактори:

- Роль соціальних мереж у формуванні ставлення до спорту
- Культурні стереотипи щодо фізичної активності
- Вплив сім'ї на спортивні інтереси

Практичні активності:

- Аналіз кейсів типових ситуацій з підлітками
- Створення профілів мотивації різних типів учнів
- Обговорення стратегій роботи зі "складними" учнями

Тема 2. Стратегії для підвищення мотивації учнів (1 година) (практичне, 1 година)

План практичного заняття

1. Практичні стратегії:

- Постановка SMART-цілей у фізкультурі
- Використання гейміфікації та спортивних челенджів
- Створення ситуацій успіху для кожного учня
- Вибір активності та диференціація завдань

2. Сучасні підходи:

- Інтеграція технологій (фітнес-додатки, відеоаналіз)
- Популярні види спорту та рухової активності
- Зв'язок з реальним життям та професійними можливостями

3. Практичні активності:

- Розробка мотиваційних стратегій для різних груп учнів
- Створення банку ігор та вправ для підвищення зацікавленості
- Планування системи заохочень та визнання досягнень

МОДУЛЬ 3. ОСВІТНІ ВТРАТИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

Час за робочою програмою - 2 години.

Тема 1. Визначення освітніх втрат та їх причини (практичне, 1 година)

План практичного заняття:

1. Типи освітніх втрат у фізкультурі:

- Зниження рівня фізичної підготовленості
- Втрата інтересу до рухової активності
- Недостатнє формування здорового способу життя
- Соціальна ізоляція через спорт

2. Причини освітніх втрат:

- Невідповідність програм інтересам учнів
- Застарілі методики викладання
- Недостатнє матеріально-технічне забезпечення
- Низька мотивація вчителів

3. Діагностика освітніх втрат:

- Методи виявлення проблем у навчанні
- Аналіз результатів фізичної підготовленості
- Опитування учнів щодо ставлення до предмету
- Спостереження за поведінкою на уроках

Практичні активності:

- Аналіз власного досвіду освітніх втрат
- Створення діагностичних інструментів
- Обговорення типових проблем у групах

Тема 2. Стратегії подолання освітніх втрат (практичне, 1 година)

План практичного заняття:

Індивідуалізація навчання:

- Диференційований підхід до фізичних навантажень
- Врахування особливих освітніх потреб
- Формувальне оцінювання
- Індивідуальні траєкторії розвитку

2. Модернізація змісту:

- Включення сучасних видів спорту
- Інтеграція теорії та практики
- Зв'язок з життєвими навичками
- Культурна релевантність активностей

3. Підтримуюче середовище:

- Створення атмосфери прийняття
- Співпраця з батьками
- Партнерство із спортивними клубами
- Наставництво та взаємодопомога

Практичні активності:

- Розробка плану подолання конкретних освітніх втрат
- Створення системи підтримки учнів
- Планування інтегрованих проєктів

МОДУЛЬ 4. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-9 КЛАСАХ

Час за робочою програмою -14 год.

Тема 1. Основні аспекти організації уроку фізичної культури у 5-9 класах (практичне, 2 години)

План практичного заняття:

- 1. Структура компетентісно-орієнтованого уроку:**
 - Мотиваційно-цільовий етап: як зацікавити з перших хвилин?
 - Операційно-діяльнісний етап: баланс навчання та практики
 - Рефлексивно-оцінний етап: самоаналіз та взаємооцінювання
- 2. Планування уроку:**
 - Визначення очікуваних результатів навчання
 - Підбір методів та форм роботи
 - Інтеграція теоретичних та практичних знань
 - Диференціація завдань за рівнем складності
- 3. Організаційні аспекти:**
 - Управління групою підлітків
 - Забезпечення безпеки на уроці
 - Раціональне використання часу та простору
 - Залучення пасивних учнів

Практичні активності:

- Аналіз зразкових конспектів уроків
- Розробка власного уроку за новою структурою
- Мікровикладання фрагментів уроків
- Взаємооцінювання та рефлексія

Тема 2. Оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури (практичне, 2 години)

План практичного заняття

- 1. Філософія оцінювання в НУШ:**
 - Від оцінювання фізичних даних до оцінювання компетентностей та наскрізних умінь
 - Формувальне оцінювання як інструмент навчання
 - Критеріальне оцінювання vs нормативне
- 2. Об'єкти оцінювання:**
 - Рухові навички та техніка виконання
 - Фізичні якості та їх розвиток
 - Теоретичні знання з фізичної культури
 - Ставлення до здорового способу життя
 - Соціальні навички та командна робота
- 3. Методи та інструменти:**
 - Спостереження та чек-листи
 - Самооцінювання та взаємооцінювання
 - Портфоліо досягнень учня
 - Проектна діяльність
- 4. Фіксація результатів:**
 - Електронні журнали та додатки
 - Відеофіксація прогресу
 - Індивідуальні картки розвитку
 - Звітність для батьків

Практичні активності:

- Розробка критеріїв оцінювання для різних видів діяльності
- Створення інструментів самооцінювання для учнів
- Практика використання формувального оцінювання
- Аналіз прикладів ефективного оцінювання

Тема 3. Алгоритм створення компетентнісно-орієнтованих завдань та критеріїв до їх оцінювання *(практичне, 4 години)*

План практичного заняття

- 1. Таксономія навчальних цілей у фізкультурі:**
 - Когнітивний домен: знання про фізкультуру та спорт
 - Психомоторний домен: рухові навички та вміння
 - Афективний домен: ставлення та цінності
- 2. Структура компетентнісного завдання:**
 - Контекст та ситуація (реальна життєва проблема)
 - Завдання (що має зробити учень)
 - Продукт (результат діяльності)
 - Критерії оцінювання (рубрики)
- 3. Типи завдань:**
 - Дослідницькі проєкти (аналіз власної фізичної активності)
 - Творчі завдання (створення комплексів вправ)
 - Соціальні проєкти (промоція здорового способу життя)
 - Командні виклики (організація змагань)
- 4. Рівні складності завдань:**
 - Репродуктивний рівень (відтворення техніки)
 - Продуктивний рівень (адаптація до нових умов)
 - Творчий рівень (створення нового)

Практичні активності:

- Аналіз готових компетентнісних завдань
- Створення власних завдань для різних класів
- Розробка детальних критеріїв оцінювання
- Апробація завдань у групі та отримання зворотного зв'язку
- Корекція та вдосконалення розроблених завдань

Тема 4. Моделювання уроку фізичної культури. Майстер-клас *(практичне, 4 години)*

План практичного заняття

- 1. Підготовка до уроку:**
 - Аналіз особливостей класу
 - Постановка конкретних цілей уроку
 - Підготовка обладнання та простору
 - Планування часу та переходів
- 2. Проведення уроку:**
 - Мотиваційний початок та актуалізація
 - Поступове ускладнення завдань
 - Індивідуальний підхід у груповій роботі
 - Рефлексія та домашнє завдання

3. Управління групою:

- Стратегії залучення всіх учнів
- Робота з різним рівнем підготовки
- Попередження та вирішення конфліктів
- Підтримка позитивної атмосфери

4. Інновації на уроці:

- Використання цифрових технологій
- Інтерактивні форми роботи
- Проектна діяльність на уроці
- Зв'язок з життям поза школою

Практичні активності:

- Демонстраційний урок від досвідченого вчителя
- Мікровикладання учасниками курсу (по 15-20 хвилин)
- Взаємне спостереження та аналіз
- Відпрацювання складних моментів уроку
- Рефлексія та обмін досвідом

Тема 6. Сучасні види спорту як засіб реалізації компетентнісного підходу у фізичній культурі. Майстер-клас (практичне, 2 години)

План практичного заняття

1. Критерії включення інноваційних видів спорту в навчальну програму:

- Вибір учнів
- Сезонність
- Наявність інвентарю та обладнання

2. Адаптація до шкільних умов:

- Мінімальне обладнання - максимальний ефект
- Безпечність та доступність
- Можливості для різного рівня підготовки
- Інтеграція з традиційними видами спорту

3. Формування компетентностей:

- Творчість та ініціативність через нові види спорту
- Критичне мислення при виборі активності
- Підприємливість у створенні власних тренувань
- Соціальні навички через командну роботу

Практичні активності:

- Майстер-класи з різних сучасних видів спорту
- Практичне опанування базових елементів
- Розробка адаптованих комплексів для уроків
- Планування впровадження у навчальний процес

САМОСТІЙНА РОБОТА - 6 год.

Завдання до самостійної роботи:

- 1. Розробити детальний конспект уроку для обраного класу (5-9) з використанням компетентнісного підходу**

2. **Створити систему оцінювання** для розробленого уроку з критеріями та рубриками
3. **Запропонувати стратегію подолання освітніх втрат** для конкретної групи учнів
4. **Розробити план впровадження інновацій** у своїй професійній діяльності

КРУГЛИЙ СТІЛ - 6 год.

Теми для обговорення:

1. **Виклики впровадження НУШ у фізичній культурі**
 - Бар'єри та можливості
 - Необхідні ресурси та підтримка
 - Співпраця з адміністрацією та колегами
2. **Обмін кращими практиками**
 - Презентація розроблених уроків та завдань
 - Аналіз успішних кейсів
 - Поради та рекомендації
3. **Перспективи розвитку фізичної культури**
 - Тенденції в освіті та спорті
 - Потреби сучасних учнів
 - Професійний розвиток вчителів
4. **Мережування та співпраця**
 - Створення професійних спільнот
 - Планування подальшої співпраці
 - Ресурси для саморозвитку

РЕФЛЕКСІЯ (2 год)

Питання для рефлексії:

1. Які найважливіші зміни я планую внести у свою роботу?
2. Що було найскладнішим у засвоєнні матеріалу курсу?
3. Які нові ідеї я хочу випробувати у своїй практиці?
4. Яка підтримка мені потрібна для успішного впровадження змін?
5. Як я буду оцінювати ефективність своїх інновацій?

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Назви теми	Усього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
Організаціо-мотиваційне заняття	2		2	
Модуль 1. Національний та міжнародний контекст трансформації шкільної освіти в Україні. Концептуальні засади реформи "Нова українська школа"	2	2		
Тема 1. Національний та міжнародний контекст трансформації шкільної освіти в Україні		1		
Тема 2. Концептуальні засади реформи "Нова українська школа"		1		
Модуль 2. Особливості мотивації учнівства 7-9 класів.	2		2	
Тема 1. Психологічні особливості учнів 7-9 класів			1	
Тема 2. Стратегії для підвищення мотивації учнів			1	
Модуль 3. Освітні втрати та їх подолання.	2		2	
Тема 1. Визначення освітніх втрат та їх причини			1	
Тема 2. Стратегії подолання освітніх втрат			1	
Модуль 4. Особливості впровадження фізичної культури у 7-9 класах	14		14	
Тема 1. Основні аспекти організації уроку фізичної культури у 7-9 класах.	2		2	
Тема 2. Оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури. Види та критерії оцінювання. Фіксація результатів навчання.	2		2	
Тема 3. Алгоритм створення компетентісно-орієнтованих завдань та критерій до їх оцінювання.	4		4	
Тема 4. Моделювання уроку фізичної культури у 8 класі. Майстерклас.	4		4	
Тема 5. Сучасні види спорту як засіб реалізації компетентісного підходу у фізичній культурі. Майстерклас.	2		2	
Самостійна робота	6			6
Круглий стіл	6		6	
Рефлексія	2		2	
Всього:	30	2	28	6