Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Затверджую:
Ректор _____ Ю. О. Лянной
«____» _____2020

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури

Суми 2020

Розробники:

1. Томенко Олександр Анатолійович, д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури
2. Леоненко Андрій Васильович, к. пед. н., доцент.
3. Прокопова Людмила Іванівна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від «1» вересня 2020р.
Завідувач кафедри:
д. фіз. вих, професор_____ Томенко О. А.

Програма розглянута і схвалена на засіданні ради ННІФК
Протокол № 1 від «3» вересня 2020р.
Директор ННІФК:
к. пед. н., професор _____ Лянной М.О.

Пояснювальна записка

1. Загальні положення

Програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури розроблена на основі сучасної державної освітньої політики, закону України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження типової освітньої програми організації і проведення підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладами післядипломної педагогічної освіти».

Актуальність полягає в необхідності підготовки вчителя фізичної культури до реалізації освітньої політики держави шляхом опанування новітніми практиками, технологіями, методиками, формами, методами професійної діяльності на засадах інноваційних освітніх підходів з урахуванням потреб педагогів, держави та глобалізованого світу.

У компонентній формулі школи провідне місце відводиться вчителям нової формації, які перебувають в авангарді суспільних та освітніх перетворень, успішних, умотивованих, компетентних, які є агентами сучасних змін. Такі вчителі виконують в освітньому процесі ролі наставника, консультанта, менеджера, мають академічну свободу, володіють навичками розроблення навчально-методичного забезпечення, самостійно й творчо здобувають інформацію, організовують дитиноцентрований процес. Отже, закладають надійне підґрунтя для навчання впродовж життя з метою особистісної реалізації. Місія вчителя розглядається в контексті європейського професіоналізму із збереженням кращих ментальних українських характеристик, європейського виміру педагогічних якостей.

1.2. Цільова аудиторія

Учителі фізичної культури закладів освіти різних типів і форм власності.

1.3. Мета програми

Метою програми є підвищення методичного та практичного рівнів учителів фізичної культури, здатних творчо працювати, приймати нестандартні рішення в різних педагогічних ситуаціях, що раптово виникли, уникаючи стереотипів і шаблонів, засвоювати нові професійні ролі і функції, реалізовувати освітні проекти національного масштабу, витримувати конкуренцію на європейському і світовому ринку освітніх послуг.

1.4. Профілі базових компетентностей учителя фізичної культури

Головна ідея підвищення кваліфікації учителів фізичної культури полягає в забезпеченні індивідуально-особистісного та професійно-діяльнісного самовдосконалення на основі активізації їхньої базової освіти, набутого професійного та життєвого досвіду відповідно до індивідуально-особистих

інтересів, соціальних запитів держави щодо ефективного виконання посадових обов'язків.

Профілі базових компетентностей учителів фізичної культури містять основні індивідуально-особистісні та професійно-діяльнісні якості, необхідні для успішного виконання стратегічної мети та завдань реформування освіти:

– **професійно-педагогічна компетентність** – обізнаність із новітніми науково-обґрунтованими відомостями з педагогіки, психології, інноваційних методик для створення освітньо-розвивального середовища, що сприяє цілісному індивідуально-особистісному становленню дітей шкільного віку, здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій, вимог педагогічної етики до вчителів фізичної культури;

– **соціально-громадянська компетентність** – розуміння сутності громадянського суспільства, володіння знаннями про права і свободи людини, усвідомлення глобальних (у тому числі екологічних) проблем людства і можливостей власної участі у їх розв'язанні, усвідомлення громадянського обов'язку та почуття власної гідності, вміння визначати проблемні питання у соціокультурній, професійній сферах життєдіяльності людини та віднаходити шляхи їх розв'язання, навички ефективної та конструктивної участі в цивілізаційному суспільному розвитку, здатність до ефективної командної роботи, вміння попереджувати та розв'язувати конфлікти, досягаючи компромісів;

– **загальнокультурна компетентність** – здатність розуміти твори мистецтва, формувати власні мистецькі смаки, самостійно виражати ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва, усвідомлення власної національної ідентичності як підґрунтя відкритого ставлення та поваги до розмаїття культурного вираження інших;

– **мовно-комунікативна компетентність** – володіння системними знаннями про норми і типи педагогічного спілкування в процесі організації колективної та індивідуальної діяльності, вміння вислуховувати, відстоювати власну позицію, використовуючи різні прийоми розміркувань та аргументації, розвиненість культури професійного спілкування, здатність досягати педагогічних результатів засобами продуктивної комунікативної взаємодії (відповідних знань, вербальних і невербальних умінь і навичок залежно від комунікативно-діяльнісних ситуацій);

– **психологічно-фасилітативна** компетентність – усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і морального здоров'я дитини, здатність сприяти творчому становленню молодших школярів та їхній індивідуалізації;

– **підприємницька компетентність** – вміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення як власного соціального статусу та добробуту, так і розвитку суспільства і держави;

– **інформаційно-цифрова компетентність** – здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, отримувати інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог сучасного високотехнологічного інформаційного суспільства.

Вибіркові модулі пропонуються слухачам на вибір за очною, дистанційною і змішаною формами навчання в рамках основних модулів і тем обов'язкової складової освітньої програми.

Очікувані результати навчання охоплюють:

Знання і розуміння інноваційних змін в системі загальної середньої освіти відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», які нормують і обґрунтовують гармонійний руховий, функціональний, інтелектуальний та духовний розвиток учнів	– сучасних тенденцій розвитку освіти; – соціально-правових основ, законодавчих актів у сфері фізичної культури; – особливостей процесу викладання і навчання молодших школярів, учнів базової та профільної школи; – основних механізмів функціонування і реалізації компетентнісної парадигми навчання; – способів реалізації інтеграційного підходу в навчанні молодших школярів; – концепції інклюзивної освіти; – засобів запобігання травматизму на уроках з фізичної культури; – основ науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі.
Вміння до розв'язання типових спеціалізованих завдань, пов'язаних з вибором форм, засобів, методів і методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей дітей	– організовувати педагогічну діяльність на компетентнісних засадах (прогнозування, проектування, оцінювання); – конструювати та реалізувати сучасні програми навчання школярів із використанням різноманітних методів, форм і новітніх технологій; – діагностувати освітній процес і складати індивідуальні освітні маршрути для становлення учня як особистості, громадянина, новатора; – організовувати культуромовне освітньо-розвивальне середовище; – проектувати власну програму професійно-

	особистісного зростання; – розставити пріоритети, точно планувати свій час, тим самим підвищити особисту продуктивність в організації свого робочого часу; – знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж, систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань і прийняття професійних рішень
Диспозиції (цінності, ставлення)	– дитиноцентризм, цінність особистості; – готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток; – відданість ідеї щодо значущої участі в освітньому процесі всіх учнів; – просування демократичних цінностей (право вибору, формування спільноти, мультикультурність); – рефлексія власної професійної практики

2. Загальна характеристика програми

2.1. Зміст програми

Зміст програми, зокрема цілісний і системний добір модулів і тем, ураховує особливості професійної діяльності вчителя Нової української школи та базової і профільної і визначається:

- вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями;
- основними напрямами державної політики у галузі освіти;
- національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних працівників;
- запитами замовників освітніх послуг.

Зміст програми має практичну спрямованість, містить обов'язкову і вибіркову складові та охоплює: змістовну, практичну (практико-зорієнтовану) і ресурсну (методичну) складові підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

2.2. Форми реалізації програми

Програма передбачає очну та заочну форми навчання і передбачає проведення:

- тренінгових занять
- інтерактивних лекцій
- практичних занять (майстер-класів)
- дискусій (тематичних)
- конференції (з обміну досвідом)
- самостійної роботи у вигляді презентації авторського творчого продукту (навчально-методичних розробок, модельних програм тощо).

2.3. Терміни навчання

Програма складається з аудиторних занять (60 год.) та самостійної роботи (90 год.) і охоплює фахові навчальні модулі. Тобто, навчальна програма передбачає 150 академічних годин, 5 ECTS-кредитів. Нижче представлено розподіл днів/годин навчальної програми (табл.1).

Таблиця 1

План-графік програми

Період навчання	К-сть год.	Модулі/теми	Основні поняття
Аудиторні	12	Модуль 1. Методи наукового дослідження фізичного стану школярів.	Основні поняття про методи досліджень у фізичному вихованні: надійність, валідність, практичність методики. Планування та проведення досліджень у фізичному вихованні. Педагогічні методи досліджень у фізичному вихованні. Методи спостереження у фізичному вихованні: основні вимоги та процедура проведення спостереження, види спостереження та

			специфіка його реалізації. Методи опитування у фізичному вихованні. Педагогічний експеримент у фізичному вихованні.
	12	Модуль 2. Біомеханічний аналіз рухової діяльності школярів	Біомеханічні характеристики тіла людини та її рухових дій. Біомеханічні характеристики та їхня класифікація. Просторові, часові, просторово-часові, інерційні, силові, енергетичні характеристики. Біомеханічні особливості м'язового скорочення. Основні біомеханічні показники роботи м'яза. Залежність сили тяги м'яза від його довжини, від часу, від швидкості його скорочення.
	12	Модуль 3. Становлення і розвиток фізичної культури у різні історичні періоди.	Історія фізичної культури стародавнього світу: первісна та рабовласницька формації (палестрика, орхестрика, панкратіон, пентатлон). Історія фізичної культури середніх віків: ранній, розвинений та пізній періоди середньовіччя –

			феодальна громадсько-економічна формація.
	12	Модуль 4. Основи методики навчання рухових дій	Методологічні та педагогічні основи теорії навчання руховим діям. Характеристика рухових вмінь та навичок. Особливості навичок (автоматизоване управління рухами, зміна ролі свідомості, покращення координації рухів та м'язового відчуття, зміна ролі зорового контролю). Значення навичок (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій).
	12	Модуль 5. Основи методики фізичної підготовки дітей шкільного віку	Методика розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Види, засоби і методи розвитку загальної та, спеціальної витривалості школярів. Контроль витривалості. Методика розвитку силових здібностей. Поняття «силові здібності». Види, засоби та методи

			розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей школярів.
Самостійна робота	18	Модуль 1. Методи наукового дослідження фізичного стану школярів.	Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні. Соматоскопія. антропометрія.
	18	Модуль 2. Біомеханічний аналіз рухової діяльності школярів.	Біомеханічні аспекти силових та швидкісних якостей. Власне силові якості. Максимальна сила дії людини. Топографія сили. Біомеханічні аспекти швидкісно-силових якостей людини та їх оцінювання. Біомеханічні вимоги до спеціальних силових вправ. Комплексна та елементарні форми прояву швидкісних якостей. Фази рухової реакції. Види рухових реакцій. Антиципація як передбачення розвитку ситуації.
	18	Модуль 3. Становлення і розвиток фізичної культури у різні історичні періоди.	Фізична культура нового часу: гімнастичне направлення і спортивно-ігрове. Історія Олімпійських ігор: види спорту, стадії, стадіон, Олімпія, Піфійські ігри, Естмійські ігри, міжнародний спортивний рух,

			відродження Олімпійських ігор сучасності.
	18	Модуль 4. Основи методики навчання рухових дій	Структура процесу навчання. Характеристика початкового етапу навчання руховим діям: мета, задачі, алгоритм створення уяви про рухові дії, - шляхи початкового практичного засвоєння техніки рухових дій, помилки та шляхи їх усунення, нормування навантаження і відпочинку. Етап поглибленого навчання та етап вдосконалення рухових дій. Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі.
	18	Модуль 5. Основи методики фізичної підготовки дітей шкільного віку	Методика розвитку швидкісних здібностей. Елементарні форми прояву швидкісних здібностей. Засоби і методи розвитку. Контроль швидкісних здібностей. Методика розвитку гнучкості. Характеристика поняття. Види гнучкості та чинники, що

			обумовлюють прояв гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль. Методика розвитку координаційних здібностей в шкільному віці. Загальна характеристика координаційних здібностей. Види координаційних здібностей. Засоби та методи розвитку координаційних здібностей. Контроль координаційних здібностей.
Усього:	120 (60 очних, 90 дистанційних)		

Освітня програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури

Період навчання	Основні теми.	К-сть год.	Форма навчання	Очікувані результати
	1.Основні поняття про методи досліджень у фізичному вихованні.	6	Аудиторна	Володіти методами наукового дослідження при роботі зі школярами.
	2.Педагогічні методи досліджень у фізичному вихованні.	6	Аудиторна	Вміти планувати підготовку школярів до спортивних змагань.
	3.Біомеханічні характеристики тіла людини та її	6	Аудиторна	Вміти систематизувати та узагальнювати

	рухових дій.			інформацію, щодо індивідуалізації способу виконання рухового завдання.
	4.Біомеханічні особливості м'язового скорочення.	6	Аудиторна	Здійснювати аналіз руху людини та будувати кінематичну схему даного процесу
	5.Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні.	18	Самостійна	Вміти провести соматоскопічні дослідження: постава, форма грудної клітки, живота, верхніх та нижніх кінцівок, ступінь і характер жировідкладення, особливості розвитку мускулатури й кісткової системи.
	6.Біомеханічні аспекти розвитку силових та швидкісних якостей.	18	Самостійна	Вміти використовувати сучасні методи науки і практики стосовно підвищення спортивної працездатності школярів
	7.Історія фізичної культури стародавнього світу.	6	Аудиторна	Знати етапи розвитку фізичної культури, сутність гімнастичних систем, ігрових

				систем, погляди гуманістів на фізичну культуру.
	8.Історія фізичної культури середніх віків.	6	Аудиторна	Демонструвати ретроспективні риси, процеси становлення та розвитку спорту, олімпійської освіти.
	9.Фізична культура нового часу.	8	Самостійна	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
	10.Історія Олімпійських ігор.	10	Самостійна	Вміти здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і демонструвати власне бачення шляхів розв'язання.
	11.Методологічні та педагогічні основи теорії навчання руховим діям.	12	Аудиторна	Вміти визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії.
	12. Формування рухових умінь і навичок у школярів у процесі уроку фізичної культури	18	Самостійна	Вміти відбирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до

				етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки у процесі її виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх.
	13.Методика розвитку витривалості у дітей шкільного віку.	6	Аудиторна	Вміти розробляти програми виховання витривалості, методично правильно будувати для спеціальних медичних груп та інклюзивних груп.
	14.Методика розвитку силових здібностей у школярів.	6	Аудиторна	Вміти розробляти програми виховання силових здібностей, методично правильно будувати для спеціальних медичних груп та інклюзивних груп.
	15.Методика розвитку швидкості у дітей шкільного віку.	6	Самостійна	Вміти розробляти програми виховання швидкості, методично правильно будувати для спеціальних

				медичних груп та інклюзивних груп.
	16.Методика розвитку гнучкості у дітей шкільного віку.	6	Самостійна	Вміти розробляти програми виховання гнучкості, методично правильно будувати для спеціальних медичних груп та інклюзивних груп.
	17.Методика розвитку координаційних здібностей у школярів.	6	Самостійна	Вміти розробляти програми виховання координаційних здібностей, методично правильно будувати для спеціальних медичних груп та інклюзивних груп. Вміє визначити рівень фізичної підготовленості учнів та оформити лист контролю.

Тематика випускних робіт на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури

1. Основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури з учнями різних вікових груп.
2. Вікові закономірності розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей школярів та шляхи їх реалізації в ході навчально-виховного процесу.
3. Вирішення освітніх завдань на уроках фізичної культури.
4. Вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.

5. Шляхи підвищення розвиваючої спрямованості уроків фізичної культури.
6. Вирішення виховних завдань на уроках фізичної культури.
7. Формування в учнів навичок самостійних занять фізичними вправами.
8. Сучасний урок фізичної культури: зміст, вимоги, організація, класифікація, досягнення мети.
9. Система домашніх завдань із фізичної культури та здійснення контролю за їх виконанням.
10. Виховання у школярів інтересу до занять фізичною культурою.
11. Самоаналіз та критерії визначення результативності уроків фізичної культури.
12. Методика визначення рівня фізичної працездатності школярів.
13. Фізична підготовленість, рівень фізичної працездатності учнів школи.
14. Технологія виховання звички до систематичних занять фізичними вправами.
15. Як реалізувати в умовах школи засвоєння учнями теоретико-методичних знань з фізичної культури.
16. Тренувальні навантаження та контроль за ними в процесі заняття. Прищеплення учням навичок самоконтролю.
17. Зміст та методика навчання рухових дій учнів за різними розділами навчальної програми.
18. Застосування ігрового методу на уроках фізичної культури.
19. Застосування змагального методу на уроках фізичної культури.
20. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури.
21. Застосування строго регламентованих методів на уроках фізичної культури.
22. Вікові особливості дозування фізичних навантажень.
23. Місце фізичної культури в руховому режимі школяра.
24. Особливості фізичного виховання школярів сільської місцевості.
25. Особливості фізичного виховання школярів, що проживають на забрудненій радіацією місцевості.
26. Шляхи підвищення моторної щільності уроків фізичної культури.
27. Роль фізичних вправ у збереженні та зміцненні здоров'я.
28. Основні принципи застосування фізичних вправ.
29. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.
30. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в навчально-виховному процесі з фізичної культури.
31. Загальношкільні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи.
32. Значення комплексного тесту в програмі фізичної культури.
33. Сучасні підходи до змісту фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
34. Особливості фізичного виховання школярів старшого шкільного віку.
35. Методика навчання футболу у школі.
36. Вимоги до фізичного виховання школярів на сучасному етапі.
37. Види фізичних навантажень та їх інтенсивність.

38. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури.
39. Роль рухових якостей у фізичній підготовці школярів.
40. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей.
41. Розвиток м'язової сили у молодшому, середньому та старшому шкільному віці.
42. Українські народні ігри у фізичному вихованні.
43. Професійні якості учителя фізичної культури та їх формування.
44. Значення рухової активності для зміцнення здоров'я.
45. Особливості організації і методики занять з футболу в загальноосвітній школі.
46. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня молодших школярів.
47. "Здоров'я дітей – здоров'я нації": проблеми та шляхи вирішення.
48. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ, що включені в програму та методика викладання легкої атлетики.
49. Методи та засоби розвитку швидкості в середньому шкільному віці.
50. Підготовка до туристичного походу.
51. Методика розвитку фізичних якостей на уроках легкої атлетики.
52. Соціальне значення фізкультури та спорту. Міжнародний спортивний рух.
53. Методичні особливості навчання грі в баскетбол.
54. Соціальні та медико біологічні особливості життєдіяльності дітей, які постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС.
55. Особливості індивідуального виховання здібностей учнів.
56. Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ з музичним супроводом.
57. Самостійна фізична підготовка учнів.
58. Обґрунтування методики фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку, які проживають на території забруднення та відносно чистої зони.
59. Використання методів і засобів навчання для вирішення завдань на сучасному уроці фізичної культури.
60. Сценарії загальношкільних спортивних свят.
61. Методика навчально-виховної роботи на уроках фізичної культури.
62. Плавання, види плавання, методика початкового навчання плаванню.
63. Моральні переконання як основа закріплення в учнівської молоді інтересу до занять фізкультурою в позанавчальний час.
64. Вікові основи виховання фізичних здібностей.
65. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського.
66. Організація занять за системою колового тренування.
67. Урок – основна форма фізичного виховання у школі.
68. Методика розвитку гнучкості у школярів.
69. Методи навчання фізичних вправ.
70. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.
71. Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень.

72. Руховий режим школярів різного віку.
73. Залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами через оволодіння методикою самостійних занять та впровадження домашніх завдань.