

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою

ХНПУ імені Г. С. Сковороди

від 31 серпня 2026 протокол № 9




Юрій БОЙЧУК

ПРОГРАМА

**організації та проведення підвищення кваліфікації
вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та
викладачів фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти**

Розробники: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (КРИВЕНЦОВА Ірина Володимирівна - завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент. КОЗЛОВ Андрій Валерійович - старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання, вчитель - методист.)

Напрямок підвищення кваліфікації професійний розвиток учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та викладачів фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти відповідно до Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»

Термін дії програми: з 2026 до 2031 року.

Рецензенти: (один зовнішній, один внутрішній)

Голенкова Юлія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Тетянченко Ірина Володимирівна – голова методичного об'єднання викладачів фізичного виховання та Захисту України ЗФПО міста Харкова та Харківської області, викладач-методист

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Освітня програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури розроблена на основі сучасної державної освітньої політики, стратегії реформування освіти, а також із урахуванням Концепції Нової української школи, Програми «Нова українська школа» у поступі до цінностей.

Актуальність розроблення та впровадження програми зумовлена швидкими змінами в соціально-економічному, політичному житті країни, викликами глобалізації, цифровізації, поступовим переходом до децентралізації суспільства. Сучасний педагог закладу освіти має бути готовим до роботи за державними освітніми стандартами в контексті реформування системи освіти, зокрема до 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.

У Концепції НУШ визначено соціальне замовлення: компетенізація освіти шляхом реалізації компетентнісного підходу, орієнтація її на результат у формі розвинутих ключових компетентностей здобувачів освіти, структури їхніх знань, поглядів, ціннісних орієнтирів, успішної самореалізації в професії і житті, формування особистості, патріота, інноватора, здатного конкурувати на ринку праці, розвивати економіку, навчатися неперервно впродовж життя.

У компонентній формулі нової школи провідне місце відводиться педагогам нової формації, які перебувають в авангарді суспільних та освітніх перетворень, успішних, умотивованих, компетентних, які є агентами сучасних змін. Такі педагоги виконують в освітньому процесі ролі наставника, фасилітатора, консультанта, менеджера, мають академічну свободу, володіють навичками випереджувального проєктного менеджменту (планування й організації навчання, розроблення навчально-методичного забезпечення, оцінювання та ін.), самостійно й творчо здобувають інформацію, організовують дитиноцентрований процес. Отже, закладають надійне підґрунтя для навчання впродовж життя з метою особистісної реалізації.

Переосмислення соціальної і професійної місії педагога нової української школи актуалізує необхідність підготовки фахівців, адаптованих до сучасних соціокультурних умов, здатних творчо працювати, приймаючи нестандартні рішення в ситуаціях ринкової конкуренції, уникаючи стереотипізації і шаблонів, засвоювати нові професійні ролі і функції, забезпечувати випереджувальність розвитку країни, реалізовувати освітні проєкти національного масштабу, витримувати конкуренцію на європейському і світовому ринку освітніх послуг тощо.

Цільова група: вчителі фізичної культури закладів освіти різних типів і форм власності.

Обсяг (тривалість): 5 кредитів ЄКТС (150 годин), термін навчання 1 місяць

Особливості реалізації програми: Програма реалізується впродовж одного місяця у синхронному режимі й передбачає гнучкі форми навчання, що забезпечує безпеку, доступність та ефективність навчання для учителів фізичної культури в різних регіонах, включно з прифронтовими. Заняття поєднують інтерактивні лекції, практичні кейси й обговорення, що сприяє засвоєнню знань і їх практичному застосуванню. Програма відповідає чинному законодавству України й гарантує офіційне підтвердження результатів підвищення кваліфікації.

Форма (форми) навчання: дистанційна (онлайн) із використанням технологій відеоконференцій та інтерактивних платформ; за можливості й безпечних умов – очна або змішана форма.

Мета підвищення кваліфікації: підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності вчителя фізичної культури, зокрема підготовка: *кваліфікованого працівника* (особистість, що набуває освітніх та професійних компетентностей відповідно до власних інтересів, запитів роботодавців, потреб економіки, конкурентоздатна та мобільна на ринку праці); *цілісної особистості* (всебічно розвинена особистість, здатна до вибору власної освітньої траєкторії, побудови професійної та особистої кар'єри, навчання упродовж життя); *відповідального громадянина* (особистість з морально-етичними принципами, здатна приймати виважені рішення, ініціативна, соціалізована, комунікативна, толерантна, патріот з активною позицією).

Завдання підвищення кваліфікації:

сформувати цілісне розуміння сучасних тенденцій розвитку освіти;
розвинути здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів;

забезпечити готовність до впровадження сучасних освітніх технологій, методик, інтерактивних форм навчання, спрямованих на формування компетентностей і наскрізних умінь здобувачів освіти;

опанувати базові знання для формування та розвитку в учнів ключових компетентностей та вмінь, спільних для всіх компетентностей;

розвинути здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів;

сформувати вміння планувати та організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів;

розвинути здатність здійснювати оцінювання й аналізувати результати навчання учнів;

удосконалити навички підтримки благополуччя дітей в умовах надзвичайних ситуацій;

сприяти здатності планувати індивідуальний професійний розвиток та адаптуватися до змін у освітній політиці, цифровізації та глобальних викликах;

розвинути професійні компетентності через самоосвіту, рефлексію та обмін досвідом.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: відповідно до

професійних стандартів «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225: предметно-методична (А2), емоційно-етична (Б2), інклюзивна (В1), здоров'язбережувальна (В2), оцінювальна-аналітична (Г3).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

За результатами навчання слухачі оволодіють **знаннями** та набудуть (вдосконалять) **уміння, навички** щодо:

- знання нормативно-правових документів, що регламентують діяльність ЗЗСО та ЗФПО;

- сучасних концепцій, завдань, змісту, методів, організаційних форм і засобів загальної середньої освіти; особливості та інструментарій психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу з фізичної культури та фізичного виховання;

- уміння аналізувати і застосовувати сучасні підходи до навчання, розвитку, виховання й соціалізації учнів, що визначені Державним стандартом загальної середньої освіти, Концепцією «Нова українська школа»;

- володіння методами і прийомами навчання фізичній культурі в ЗЗСО та ЗФПО;

- володіння загальними методичними прийомами формування фізкультурної освіченості;

- знання концептуальних засад НУШ в галузі фізичної виховання, цілі і завдання навчання фізичній культурі в закладах освіти;

- проектування і проведення на високому рівні уроку фізичної культури в ЗЗСО та ЗФПО;

- здійснення методичного аналізу навчального матеріалу шкільних підручників, методичних посібників та інших матеріалів з фізичної культури;

- оволодіння методами і прийомами навчання на уроках фізичної культури учнів з особливими освітніми потребами.

- використання цифрових технологій в освітньому процесі;

- здійснення оцінювання та аналізу результатів навчання здобувачів освіти;

- усвідомлення особистих почуттів, емоцій, потреб та емоційних станів інших учасників освітнього процесу, керування власними емоційними станами;

- підтримки особистого фізичного та психоемоційного здоров'я під час професійної діяльності.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Оцінювання результатів навчання в межах програми підвищення кваліфікації здійснюється з метою визначення рівня сформованості професійних компетентностей слухачів. Підтвердження результатів навчання відбувається за умови проходження слухачем від 70 до 100 % обсягу програми, що передбачає виконання всіх обов'язкових навчальних завдань та активну участь у заняттях.

Із метою оцінювання результатів навчання використовуються такі

інструменти:

тестові завдання для перевірки теоретичних знань за темами модулів програми;

практичні завдання, що передбачають розроблення дидактичних матеріалів, елементів занять, мініпроектів та методичних розробок для закладу загальної середньої освіти.

Підсумковий рівень навчальних досягнень слухачів визначається за такими критеріями:

виконання тестових завдань із результатом від 70 до 100 % правильних відповідей;

актуальність, інноваційність, практична цінність та методична обґрунтованість виконаних практичних завдань, кейсів і мініпроектів;

рівень самостійності, творчого підходу та педагогічної рефлексії у процесі виконання завдань;

готовність до впровадження отриманих знань і навичок у власну професійну діяльність у закладі загальної середньої освіти.

Документ про підвищення кваліфікації: свідоцтво про підвищення кваліфікації відповідно до встановленого зразка обсягом 150 годин / 5 кредитів ЄКТС.

Вартість програми : узгоджується додатково (враховуючи кількість слухачів).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Реалізація програми ґрунтується на засадах гнучкості, варіативності, науковості та практичної спрямованості, з орієнтацією на професійні потреби вчителів фізичної культури у ЗЗСО та ЗФПО.

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття.

Особливістю практичних занять є аналіз психолого-педагогічних ситуацій у процесі навчання здобувачів освіти різного віку, моделювання фрагментів занять із використанням комунікативно-ігрових та проєктних підходів, розв'язання професійних кейсів, створення дидактичних матеріалів і цифрових ресурсів.

Самостійна робота передбачає опрацювання навчально-методичних матеріалів, виконання тестових та практичних завдань.

Підсумкові заходи передбачають участь слухача курсів та представлення досвіду роботи на конференції з обміну досвідом, виконання підсумкового тестування (20 запитань) з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного змісту програми та сформованості професійних компетентностей.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 100 %. Прохідний бал – 70 % і вище. Учасники, які успішно виконали програму, представили досвід роботи на конференції з обміну досвідом та пройшли підсумкове тестування, отримують сертифікат про підвищення кваліфікації.

Зміст програми складається з 3-х модулів та 18-ти взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, становить

150 год, з них: 36 год – лекційні заняття, 46 год – практична робота, 62 год – самостійна робота, 6 год – контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Державні засади професійної діяльності вчителя фізичної культури					
Тема 1.1. Державна політика у галузях освіти та фізичної культури і спорту	2	2	2		6
Тема 1.2. Атестація та сертифікація педагогічних працівників як чинники підвищення професійної компетентності вчителів фізичної культури	2	2	2		6
Тема 1.3. Організація безпечного освітнього середовища: реагування на надзвичайні ситуації	2	2	2		6
Тема 1.4. Основи інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання.	2	2	2		6
Тема 1.5. Актуальні проблеми сучасних форм організації позакласних форм фізичного виховання («Спорт для всіх», «Шкільні ліги» т.і.)	2	2	2		6
Разом за модулем	10	10	10		30
МОДУЛЬ 2. Психолого-педагогічна підготовка вчителя фізичної культури					
Тема 2.1. Особистість вчителя фізичної культури щодо формування національної свідомості здобувачів.	2	2	2		6
Тема 2.2. Готовність вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у ЗЗСО та ЗФПО	2	2	2		6
Тема 2.3 Готовність до організації інклюзивної освіти на уроках фізичної культури та заняттях з фізичного виховання.	2	2	2		6
Тема 2.4. Психологічна резиліентність учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів	2	2	2		6
Тема 2.5. Готовність до інтерактивного навчання на уроках фізичної культури для подолання освітніх втрат здобувачів освіти	2	2	2		6
Разом за модулем	10	10	10		30

МОДУЛЬ 3. Професійна підготовка вчителя фізичної культури					
Тема 3.1. Організація занять та планування роботи з фізичної культури за вимогами Нової української школи.	2	4	6		
Тема 3.2 Особливості викладання фізичної культури за навчальними програмами ЗФПО.	2	4	6		
Тема 3.3. Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти: підходи, критерії, інструменти практичного застосування.	2	4	6		
Тема 3.4 Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання в умовах сучасних потрясінь.	2	4	6		
Тема 3.5. Особливості роботи з дітьми з ООП на уроках фізичної культури в залежності від нозологій.	2	4	6		
Тема 3.6. Проектна робота на уроках фізичної культури, як спосіб реалізації діяльнісного підходу	2	2	4		
Тема 3.7. Розвиток м'яких навичок (Soft Skills) здобувачів освіти на уроках фізкультури .	2	2	4		
Тема 3.8. Методика підготовки здобувачів середньої освіти до шкільних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів.	2	2	4		
Разом за модулем	16	26	42		
Підсумкові заходи				6	
Усього	36	46	62	6	150

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Державні засади професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Тема 1.1. Державна політика у галузях освіти та фізичної культури і спорту

Державна політика у сфері освіти та фізичної культури і спорту - пріоритети, цілі, механізми та інструменти, які держава використовує для формування освіченого, здорового та активного підростаючого покоління.

Нормативно-правове підґрунтя та вимоги Професійних стандартів педагогічних працівників: структура та зміст фахових компетентностей. Трансформація системи підвищення кваліфікації: перехід від академічного накопичення знань до формування практичних навичок, здатності діяти в нестандартних освітніх ситуаціях і відповідати на сучасні виклики.

Варіативні шляхи та новітні формати професійного зростання: академічна свобода педагога у виборі суб'єктів надання освітніх послуг, побудова індивідуальної освітньої траєкторії, взаємовизнання результатів формальної, неформальної та інформальної освіти. Діджиталізація та нові інструменти професійного розвитку: сертифікація, супервізія, менторство (наставництво) та мережева взаємодія педагогічних спільнот.

Тема 1.2. Атестація та сертифікація педагогічних працівників як чинники підвищення професійної компетентності вчителів фізичної культури

Сучасні вимоги до професійного розвитку педагогічних працівників (професійні стандарти, базові компетентності). Підвищення кваліфікації у системі професійної підготовки педагогічних кадрів. Підготовка та проведення атестації педагогічних працівників: нормативний та науково-методичний аспекти. Види та особливості атестації. Умови та порядок присвоєння кваліфікаційних категорій і педагогічних звань. Діяльність та повноваження атестаційних комісій. Алгоритм проведення атестації. Можливості Єдиної атестаційної системи (ЄАС) для цифровізації атестаційного процесу. Реалізація рішень атестаційних комісій.

Сертифікація педагогічних працівників, умови та порядок її проведення. Інструменти сертифікації: оцінювання фахових знань та умінь учасників сертифікації; самооцінювання; експертне оцінювання професійних компетентностей учасників сертифікації.

Значення атестації та сертифікації для професійного розвитку педагогічних працівників.

Тема 1.3. Організація безпечного освітнього середовища: реагування на надзвичайні ситуації

Кризові та стресові ситуації, їхні ознаки. Поведінкові ознаки кризових та стресових ситуацій у здобувачів освіти та працівників закладу освіти. Взаємодія педагогічних працівників з батьками у реагуванні на надзвичайні ситуації. Правила поведінки учасників освітнього процесу під час реагування на надзвичайні ситуації. Специфіка діяльності працівників закладу освіти під час реагування на надзвичайні ситуації різного характеру. Співпраця зі службами

ДСНС: узгодження дій, побудова спільного бачення реагування закладу освіти на надзвичайну ситуацію.

Тема 1.4. Основи інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання.

Основні напрями інновацій у фізичному вихованні (технологічні, педагогічні, методичні, організаційні). Розробка інноваційного уроку з використанням технічних засобів або педагогічних підходів. Оцінка ефективності інноваційного проєкту за КРІ - відвідуваність, час активності, фізичні тести, задоволеність, здобуті компетентності. Побудова плану впровадження інновацій з фізичного виховання у своєму навчальному закладі.

Технологічні: носимі пристрої, мобільні додатки, відеоаналіз, VR/AR, платформи LMS. Exergames: Nintendo Ring Fit, Just Dance, AR-квести (приклад — адаптація ідей Pokémon GO для шкільних квестів. «TED-style» кейс: приклад школи, яка підвищила активність учнів на після впровадження exergames + носимі трекери. Міська програма: партнерство з фітнес-центром - доступ до обладнання для дітей з ООП.

Тема 1.5. Актуальні проблеми сучасних форм організації позакласних форм фізичного виховання («Спорт для всіх», «Шкільні ліги» т.і.)

Міжнародний рух «Спорт для всіх» (Sport for All) — це глобальна ініціатива, спрямована на популяризацію фізичної активності серед усіх верств населення, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи фізичних можливостей. Основна мета руху — зробити спорт доступним і привабливим для кожного, сприяючи здоровому способу життя та соціальній інтеграції.

Проведення освітніх кампаній про переваги фізичної культури і спорту. Створення програм для початківців. Інтеграція технологій у спорт (наприклад, фітнес-додатки, віртуальні тренування). Створення закритих спортивних зон із чистим повітрям. Забезпечення безпечних умов для занять спортом під час криз.

Модернізація існуючих спортивних об'єктів для забезпечення їх доступності. Розвиток інфраструктури для занять спортом у сільській місцевості на базі закладів освіти.

Гранти та субсидії для організацій, які займаються популяризацією спорту. Участь у міжнародних ініціативах, таких як програми ЮНЕСКО чи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Організація масових спортивних заходів, таких як марафони, велопробіги, фестивалі спорту т.і. в умовах освітніх ризиків. Забезпечення доступності спортивних об'єктів закладів освіти для учнів з ООП. Заохочення волонтерської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

МОДУЛЬ 2. Психолого-педагогічна підготовка вчителя фізичної культури

Тема 2.1. Особистість вчителя фізичної культури щодо формування національної свідомості здобувачів.

Формування національної свідомості є одним із головних завдань сучасної української школи. Особливе місце у цьому процесі належить учителю фізичної культури, адже саме спорт і рухова активність формують у здобувачів почуття єдності, відповідальності, дисципліни та гордості за країну

У традиційній українській культурі фізична підготовка завжди була тісно

пов'язана з вихованням патріотизму (козацькі військово-спортивні ігри, змагання, народні забави).

Засоби формування національної свідомості - використання українських народних ігор; популяризація національних видів спорту (бойовий гопак, гирьовий спорт, перетягування линви т.і.); проведення змагань до Дня Незалежності, Дня захисників України; вшанування українських героїв спорту та воїнів, що захищають країну; поєднання уроків фізкультури з історією та літературою (розповіді про козацькі традиції, українські спортивні перемоги); залучення ветеранів спорту й учасників бойових дій як прикладів сили духу.

Організація «козацьких забав» у школах. Використання українських народних пісень та гасел під час розминки. Змагання між класами під символікою українських міст чи регіонів. Патріотичні флешмоби - «Спорт за Україну», «Рух – це сила народу».

Тема 2.2. Готовність вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у ЗЗСО та ЗФПО

Готовність охоплює: професійні знання з анатомії, фізіології, валеології, гігієни; уміння організовувати фізкультурно-оздоровчу роботу; особистий приклад здорового способу життя; мотивацію до формування культури здоров'я в учнів.

Структура готовності вчителя фізичної культури. Мотиваційно-ціннісний компонент-усвідомлення значущості здоров'я для особистості й суспільства; позитивна мотивація до педагогічної діяльності у сфері здоров'язбереження; прагнення бути прикладом для дітей. Когнітивний (знаннявий) компонент: знання про фізичне, психічне та соціальне здоров'я; знання методик формування здорового способу життя; орієнтація в інноваційних технологіях фізичного виховання. Діяльнісно-практичний компонент: уміння планувати та проводити заняття з урахуванням індивідуальних особливостей учнів; організація безпечного освітнього середовища; застосування інтерактивних, ігрових і здоров'язбережувальних технологій. Особистісний компонент: власний здоровий спосіб життя; комунікативна культура, уміння мотивувати учнів; рефлексія та готовність до самовдосконалення.

Тема 2.3 Готовність до організації інклюзивної освіти на уроках фізичної культури та заняттях з фізичного виховання.

Дотримання принципів інклюзії на уроках фізичної культури: доступність – усі діти можуть брати участь у занятті; рівність – учні з ООП отримують однакові можливості для розвитку; гнучкість – програми, методики та вправи адаптуються під конкретні потреби; партнерство – співпраця вчителя, асистента, батьків і здобувачів освіти; толерантність – виховання у класі поваги до різноманітності.

Умови організації інклюзивного уроку. Матеріально-технічні: доступність спортивного залу та майданчика (пандуси, широкі проходи, поручні); спеціальний інвентар: м'ячі з дзвіночками, полегшені скакалки, маркери на підлозі; можливість використання стільців, гімнастичних лав чи опор. Психолого-педагогічні: позитивна атмосфера в класі; індивідуальний підхід (різні рівні складності завдань); формування толерантного ставлення однокласників. Організаційні: співпраця з асистентом учителя, логопедом, психологом; планування вправ із

урахуванням медичних показань; дозування навантажень (короткі підходи, часті відпочинки).

Методи та прийоми роботи: адаптація правил гри – спрощення інструкцій, зменшення розмірів майданчика; диференційовані завдання – одна вправа, але різна складність для різних учнів; індивідуально-груповою формою – учень з ООП виконує завдання разом із напарником; візуалізація – показ вправ, використання карток, кольорових сигналів; позитивне підкріплення – похвала, жетони, наклейки.

Тема 2.4. Психологічна резилієнтність учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів

Феномен психологічної резилієнтності як чинника успішної адаптації та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах кризових та стресових викликів. Ключові компоненти резилієнтності: самоусвідомлення, саморегуляція, оптимізм, ефективне вирішення проблем.

Практичні методи формування емоційної стійкості у здобувачів освіти. Інструменти для впровадження технік усвідомленості (*Mindfulness*) та дихальних вправ у щоденну роботу з класом. Методики розвитку соціально-емоційних навичок (SEL) для конструктивного вирішення конфліктів та формування позитивної Я-концепції здобувачів освіти.

Професійне вигорання та його основні компоненти. Аналіз процесу вигорання у педагогів: основні причини, чинники та симптоми. Стратегії самодопомоги та саморегуляції для вчителя. Рефлексія та командна взаємодія як ресурс для підтримки професійної стійкості педагога.

Тема 2.5. Готовність до інтерактивного навчання на уроках фізичної культури для подолання освітніх втрат здобувачів освіти.

Сутність інтерактивного навчання як ключового підходу для подолання освітніх втрат у закладах освіти. Розгляд педагогічної моделі, що ґрунтується на діалозі, співпраці та активній взаємодії учасників навчального процесу (учень-учень, учень-учитель).

Методи організації парної та групової роботи, а саме Think-Pair-Share («Подумай – Обговори – Поділися», Jigsaw («Пазл»), Спиною до спини – Плече до плеча" (парна робота).

Адаптація завдань під різний рівень учнів (різномірні групи, гнучкі варіанти завдань, індивідуальні ролі у групі).

Розгляд методів оцінювання групової та парної роботи («три зірки і бажання», «чеклисти та рубрики», «сигнал зворотного зв'язку» т.і.

МОДУЛЬ 3. Професійна підготовка вчителя фізичної культури

Тема 3.1. Організація занять та планування роботи з фізичної культури за вимогами Нової української школи.

Загальні принципи фізкультури НУШ. Особистісно-орієнтований підхід - кожен учень враховується у своїх індивідуальних фізичних та психологічних можливостях; діти самостійно обирають інтенсивність виконання завдань, темп і рівень складності. Інтеграція з іншими предметами - лічба кроків, відстаней, часу, вправи з природознавства, спостереження за пульсом, диханням, температурами.

Соціальні навички: командні ігри, взаємодопомога, етика спілкування. Гра та активне навчання: основна форма уроку – рухливі ігри, естафети, квест-ігри, змагальні завдання. Мінімум формального інструктажу, максимум практичної дії. Безпека та доступність - інвентар та майданчик адаптовані під вік і фізичні можливості, обов'язкове нагадування правил безпеки на кожному етапі уроку. Формування культури здорового способу життя. Виховання позитивного ставлення до фізичної активності. Навчання учнів догляду за власним тілом, гігієні, правильному диханню.

Тема 3.2 Особливості викладання фізичної культури за навчальними програмами ЗФПО.

Основні принципи викладання. Компетентнісний підхід – формування практичних умінь і навичок, а не лише розвиток фізичних якостей. Оздоровча спрямованість – акцент на профілактиці захворювань, збереженні працездатності та психоемоційної рівноваги. Модульність і варіативність – можливість для студентів обирати різні види рухової активності (ігрові види спорту, фітнес, туризм, єдиноборства тощо). Професійна адаптивність – врахування специфіки майбутньої професії (наприклад, студенти технічних спеціальностей більше працюють над витривалістю та силою, медики – над координацією та стресостійкістю). Інклюзивність – адаптація занять для студентів різних медичних груп.

Форми організації занять. Аудиторні (урочні) заняття – обов'язкові уроки фізкультури згідно з розкладом. Позааудиторна діяльність – секції, гуртки, спортивні команди ЗФПО. Оздоровчі та спортивні заходи – дні здоров'я, туристичні походи, спартакіади, козацькі ігри. Самостійна робота студентів – індивідуальні програми тренувань, ведення щоденника фізичної активності, робота з мобільними застосунками (наприклад, крокоміри, фітнес-трекери).

Роль викладача. Викладач фізичної культури у ЗФПО виконує багатогранні функції: навчальну – організація занять, пояснення техніки вправ; оздоровчу – профілактика травматизму, робота з різними медичними групами; виховну – формування дисципліни, командного духу, патріотизму; мотиваційну – залучення студентів до систематичних занять, розвиток інтересу до здорового способу життя.

Сучасні технології у викладанні. Використання цифрових ресурсів: мобільні додатки, відеотренування, інтерактивні платформи. Впровадження проектної діяльності (наприклад: створення студентами власних фітнес-програм чи відеороликів). Інтерактивні методи навчання: квести, ігрові змагання, челенджі. Міждисциплінарні інтеграції – поєднання фізкультури з історією, біологією, культурологією

Тема 3.3. Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти: підходи, критерії, інструменти практичного застосування.

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти як невід'ємна складова освітнього процесу, спрямована на фіксацію результату та підтримку індивідуального поступу дитини. Основні концептуальні засади, мета та сучасні

підходи до оцінювання результатів навчання учнів у Новій українській школі.

Система оцінювання результатів навчання здобувачів освіти як сукупність процесів оцінювання, які здійснюються для визначення ступеня відповідності досягнутих результатів визначеним у Державному стандарті середньої освіти. Складові системи оцінювання результатів навчання здобувачів освіти: принципи, функції, види, форми, методи, шкали, загальні критерії, правила і процедури тощо. Результати навчання здобувачів освіти як об'єкти оцінювання. Роль функцій оцінювання результатів навчання в розбудові системи оцінювання. Сутність понять «оцінювання» і «оцінка». Види оцінювання та види оцінок. Способи формулювання оцінювальних суджень і надання зворотного зв'язку для розвитку мотивації до навчання та формування в учнів здатності до самооцінювання і взаємооцінювання. Особливості форм оцінювання залежно від суб'єкта оцінювання, від об'єкта оцінювання, від способу представлення результатів, кількості здобувачів освіти, які одночасно беруть участь в оцінюванні результатів навчання. Методи та інструменти оцінювання, академічна свобода вчителя у їх визначенні. Шкали та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти. Використання критеріїв та дескрипторів відповідно до Державного стандарту. Специфіка оцінювання результатів навчання здобувачів освіти за номінальною, рівневою або бальною шкалами. Правила і процедури здійснення оцінювання в контексті компетентнісної освіти. Вимоги до результатів навчання здобувачів освіти за освітніми галузями відповідно до Державного стандарту початкової освіти.

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти з особливими освітніми потребами.

Тема 3.4 Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання в умовах сучасних потрясінь.

Визначення проблем та можливостей дистанційного фізичного виховання. Форми, методи та засоби організації онлайн-уроків фізичної культури. Значення фізичної активності для підтримки здоров'я й психологічної стійкості учнів у кризових умовах.

Проблеми дистанційного фізичного виховання. Обмежений простір і відсутність спортивного обладнання. Складність контролю за виконанням вправ. Різний рівень доступу учнів до техніки та Інтернету. Зниження мотивації й дисципліни. Ризики для здоров'я при неправильному виконанні вправ. Нерівні умови доступу (одні учні мають фітнес-трекери, інші – лише смартфон або взагалі обмежені ресурси). Соціальна ізоляція – відсутність командної взаємодії знижує мотивацію. Перевантаженість онлайн-навчанням – фізкультура стає «додатковим тягарем» без належної інтеграції в ритм учня.

Форми і методи організації. Синхронні уроки (онлайн) - Zoom-тренування, відеоуроки в реальному часі. Асинхронні завдання - учні отримують відео-інструкції, виконують вправи у зручний час. Приклад: завдання записати власне відео з виконанням комплексу вправ. Інтерактивні завдання - використання мобільних додатків і челленджів («10 000 кроків за день», «Планка 7 днів»). Використання щоденників фізичної активності - учні фіксують час занять, кількість

кроків, пульс, настрої. Онлайн-змагання та флешмоби - приклад: «Віртуальний марафон – хто пробіжить більше кілометрів за тиждень».

Тема 3.5. Особливості роботи з дітьми з ООП на уроках фізичної культури в залежності від нозологій.

Сучасні вимоги до інклюзивного освітнього середовища, забезпечення рівного доступу до якісної освіти та реалізація потенціалу кожного здобувача. Категорії дітей з порушеннями психофізичного розвитку (ППР) та класифікація рівнів підтримки відповідно до висновків ІРЦ. Склад, діяльність та повноваження Команди психолого-педагогічного супроводу в закладі освіти.

Індивідуальна програма розвитку (ІПР) як інструмент побудови індивідуальної освітньої траєкторії дитини: структура, розробка та моніторинг реалізації. Розподіл функцій та партнерська взаємодія вчителя і асистента вчителя. Методичні аспекти адаптації (пристосування середовища, матеріалів, форм подачі) та модифікації (зміна змісту та вимог) освітнього процесу. Особливості та інструменти оцінювання навчальних досягнень дітей з ППР.

Формування інклюзивної культури в учнівському колективі, запобігання булінгу та збереження психологічної резилієнтності учасників освітнього процесу. Залучення батьків як помічників у навчанні та рівноправних партнерів Команди супроводу. Значення інклюзивної компетентності для постійного професійного розвитку та підвищення майстерності педагога.

Концептуальні засади педагогіки партнерства та нормативно-правова база взаємодії закладу освіти з родиною. Сучасні моделі та напрями залучення батьків до освітнього процесу: від пасивного інформування до активної співпраці та фасилітації. Розподіл ролей, функцій і зон відповідальності між учителем, асистентом учителя та батьками здобувачів освіти. Батьки як волонтери, консультанти та помічники вчителя під час організації навчальних занять, позакласних заходів, екскурсій і проєктної діяльності.

Ефективні комунікативні стратегії, канали та інструменти взаємодії (цифрові платформи, месенджери, індивідуальні консультації, партнерські зустрічі). Профілактика та конструктивне вирішення конфліктних ситуацій між учасниками освітнього процесу, розбудова атмосфери довіри та взаємоповаги.

Тема 3.6. Проєктна робота на уроках фізичної культури, як спосіб реалізації діяльнісного підходу.

Проєктна діяльність як один із ефективних способів реалізації діяльнісного підходу, що сприяє розвитку ключових компетентностей, наскрізних умінь здобувачів освіти та набуття ними досвіду агентності.

Завдання проєктного навчання у новій українській школі. Класифікація проєктів. Етапи роботи над проєктом. Передовий досвід реалізації проєктного навчання на уроках фізичної культури. Ідеї проєктів відповідно до моделі «5П+1П».

Діяльнісний підхід в освіті. Характеристики діяльнісного підходу. Переваги діяльнісного підходу в умовах сучасної освіти задля сталості імплементації

реформи НУШ в умовах воєнного та повоєнного часу. Застосування діяльнісного підходу у щоденних професійних практиках.

Тема 3.7. Розвиток м'яких навичок (Soft Skills) здобувачів освіти на уроках фізкультури .

Сутність м'яких навичок у сучасній освіті. Значення м'яких навичок (Soft Skills) для успішності здобувачів середньої освіти у XXI столітті. Роль м'яких навичок на уроках фізичної культури в закладах середньої освіти. Види Soft Skills: комунікація та співпраця (уміння працювати в команді, слухати й висловлюватись); критичне та аналітичне мислення; креативність; емоційний інтелект; лідерство та відповідальність; навички вирішення проблем і прийняття рішень: навички самоорганізації та тайм-менеджменту. Педагогічні умови формування Soft Skills здобувачів освіти. Методи та прийоми формування Soft Skills на уроках та позакласних фізкультурних заходах. Використання цифрових інструментів для розвитку Soft Skills.

Тема 3.8. Методика підготовки здобувачів середньої освіти до шкільних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Основні принципи методики. Системність – підготовка повинна мати поетапний характер і бути включена в річний план роботи. Доступність і поступовість – врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Диференційований підхід – поділ учнів за рівнем фізичної підготовленості. Ігровий характер – змагання та заходи мають бути цікавими, емоційними та виховними. Поєднання навчальної та позаурочної діяльності – тренування не тільки на уроках, а й у гуртках, секціях, під час самостійної роботи. Безпека – суворе дотримання правил проведення занять, контроль медичних показників.

Організаційно-планувальний етап. Тестування на уроці: час бігу, довжина стрибка, дальність метання; відбирає учнів з найкращими результатами; складає календар тренувань (2 додаткові заняття на тиждень протягом місяця).

Навчально-тренувальний етап. Загальна фізична підготовка (ЗФП)- розвиває базові фізичні якості всіх учнів. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - орієнтується на конкретний вид спорту. Тактична підготовка. Психологічна підготовка

Передзмагальний етап. Проведення тренувального старту за 1–2 тижні до змагань. Повторення правил (наприклад, у стрибках у довжину – заступ за планку = спроба не зараховується). Приклад завдання: розробити тактичний план гри проти «сильнішої команди» (наприклад, зміщувати захист до одного гравця).

Змагальний етап. Учні беруть участь у шкільних «Малих олімпійських іграх». Одні – спортсмени, інші – судді, секретарі, волонтери.

Після змагальний етап. Обговорення результатів у класі: «Що вдалося? Чого навчилися?». Учитель дає індивідуальні рекомендації: наприклад, «потрібно покращити силу рук – роби віджимання вдома». Нагородження грамотами не лише за перемогу, а й у номінаціях: «Найактивніший учасник», «Кращий командний гравець».

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайних ситуацій або надзвичайного стану» від 15.03.2022 № 2126-IX / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2126-20#Text>.

3. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text>

4. Закон України «Про охорону дитинства». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>

5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» від 14.12.2016 № 988-р / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>

6. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024-2026 роки» від 07.06.2024 № 527-р / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text>

7. Наказ МОН України «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» від 06.06.2024 № 814 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pedahohichnykh-naukovo-pedahohichnykh-ta-inshykh-pratsivnykiv-zakladiv-osvity-orhanizatsiia-fizychnoho-ta-psykholohichno-bezpe>

8. Наказ МОН України «Про деякі питання розроблення та імплементації спецкурсів і модулів з ігрових технологій та діяльнісних методів навчання», від 13.07.2021 № 813/ Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-deyaki-pitannya-vprovadzhennya-osvitnih-komponentiv-navchalnih-disciplin-spekursiv-moduliv-z-igrovih-ta-diyalnisnih-metodiv-navchannya-ta-rozvitku>

9. Наказ МОН України «Про затвердження Положення про атестацію педагогічних працівників» (зі змінами), від 10.09.2024 № 1277 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennia-zmin-do-polozhennia-pro-atestatsiiu-pedahohichnykh-pratsivnykiv-zareiestrovanyi-v-ministerstvi-iustytzii-ukrainy-30-zhovtnia-2024-roku-za-163442979>

10. Наказ МОН України «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», від 29.08.2024 № 1225 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

11. Наказ МОН України «Про затвердження Типової програми

підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища : реагування на загрози чи надзвичайні ситуації», від 06.06.2024 № 814 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pedahohichnykh-naukovo-pedahohichnykh-ta-inshykh-pratsivnykiv-zakladiv-osvity-orhanizatsiia-fizychnoho-ta-psykholohichno-bezpe>

12. Лист МОН України «Про організацію 2025/2026 навчального року в закладах загальної середньої освіти», від 22.08.2025 № 1/17526-25 / Міністерство освіти і науки України. URL: https://rada.info/upload/users_files/37485490/docs/80bfd44ebfa2a112a27c4be65dd5bd3b.pdf

13. Лист МОН України «Про методичні рекомендації щодо організації виховного процесу в закладах освіти», від 19.11.2024 № 1/21639-2421 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodychni-rekomendatsii-shchodo-orhanizatsii-vykhovnoho-protsesu-v-zakladakh-osvity>

Основна література

1. Биков В., Спірін О., Пінчук О. Сучасні завдання цифрової трансформації освіти. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2020. № 1. URL: <file:///C:/Users/ryabk/Downloads/MODERNTASKSOFDIGITALTRANSFORMATI ONOFEDUCATION.pdf>

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Вид-во НУФВСУ "Олімпійська література", 2007. 114 с

3. Зоря Ю. М. Медіаграмотність та STEM-освіта: виклики та можливості : навчально-практичний посібник. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2024. 98 с.

4. Ключ О.А., Балацька Л.В., Рудзевич І.Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник для здобувачів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня "Рута"», 2024. 148 с.

5. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

6. Мирончук Н. М. Методика використання вправ і завдань для формування дослідницьких організаційних умінь учнів. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 6. С. 170–183. URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6\(6\)-170-183](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6(6)-170-183)

7. Науково-методичні засади інформаційно-аналітичного супроводу цифрової трансформації суспільства: реалії й майбутнє освіти, педагогіки і психології (до Всеукраїнського фестивалю науки) : збірник матеріалів (тез доповідей) круглого столу відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського / ред. кол.: М. Л. Ростока, Я. В. Пилипчук, Т. С. Бондаренко та ін. Вінниця : ТВОРИ, 2024. 92 с. URL: <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.741308> .

8. Практична медіаосвіта: медіаграмотність в освітньому просторі : навч.-

метод. посібник / уклад.: В. В. Байдик, О. В. Проніна; за заг. ред. В. В. Байдик. Лисичанськ, 2021. 66 с.

9. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навчально-методичний посібник. / укл.: Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін. Київ, 2023. 149 с.

10. Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності: теорія і практика : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Глухів, 22 лютого 2024 року) / за наук. ред. д-ра пед. наук, проф. Бірюк Л. Я. Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2024. 288 с.

11. Товт В.А., Сусла В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх: навчальний посібник. Ужгород: ПП «Данило С.І.». 2017. С. 63-70

12. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с

13. Щекотіліна Н. Ф. Інклюзія в фізичній культурі : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с

14. Утвердження української національної та громадянської ідентичності : монографія / Журба К. О., Бех І. Д., Бойко С. М. та ін. Київ : «Компрінт», 2024. 232 с.

Додаткова література

1. Денисенко Н.Г., Іванова Н.В., Митчик О.П., Кліш І.С. (). Підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, №16. 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15081810>
2. Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків : платформи та інструменти. *Завуч*. 2021. № 1-2 (667-668). С.56-59.
3. Караулова С., Коваленко Ю., Жердев М. Використання інноваційних технологій в професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2(1). 2024. С. 226-231. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.73>
4. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. Полтава. 2025. 154 с.
5. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гауряк О.Д., Гуліна Л.В. Педагогічні умови створення здоров'язберезувального середовища в сучасній школі. *Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». Випуск 44. Т.3. 2022. С.75-78.
6. Литвин О. В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків, 2022. С. 43-50.
7. Огаренко В.М., Печеник К.В. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту в умовах дії воєнного стану. *Держава та регіони. Серія: Публічне*

управління і адміністрування. №1. 2025. С. 108-113. URL: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2025/19.pdf

8. Онищук С. О. Нова фізична культура в новій українській школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 133-135.
9. Певень К., Міненок А. Використання здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. Матеріали конференцій МЦНД, (07.10.2022; Суми, Україна). Суми, 2022. С. 90-92.
10. Потужний О.В., Поліщук В.В., Кузькова М.В. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. Вип. 3К (162). С. 320-324.
11. Прокопів Л.М. Інноваційні освітні технології: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2020. 172 с.
12. Теліус В.В., Семененко В.П., Мосьпан Є.І., Применко О.М. Інклюзивна освіта у фізичній культурі в умовах Нової української школи. *Olympicus*: науковий журнал. 2024. № 2. С. 192-198.
13. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей різного шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2020. Вип. 3К(123). С. 439-444.
14. Турчик І., Сороколіт Н., Цюпак Б. Формування громадянських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 1(121). 102-107. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.20)