

ЗАТВЕРДЖУЮ
Фізична особа підприємець
 **Л. Ф. Дячук**
07.10.2026 р.



ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Здоров'я,
безпека та фізична активність учасників освітнього процесу в
умовах воєнного стану»

Розробник(и): ФОП Дячук Людмила Федорівна, РНОКПП 2384007045

Рецензент(и): Фізична особа підприємець Л. Ф. Дячук

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Безпека і здоров'я дітей стали щоденною відповідальністю кожного педагога: повітряні тривоги і укриття, домедична допомога, мінна безпека, психологічне виснаження, зниження рухової активності після років дистанційного навчання. Учителю фізичної культури, основ здоров'я, предмета «Захист України» і будь-якому класному керівнику потрібні перевірнені методики, які роблять школу місцем, де дитина в безпеці, рухається і відновлює ресурс. Програма поєднує здоров'язбережувальні методики, безпеку життєдіяльності, фізичне виховання і цивільний захист.

Цільова група: Учителі фізичної культури, основ здоров'я, предмета «Захист України», курсу «Здоров'я, безпека та добробут», класні керівники, відповідальні за охорону праці та цивільний захист, педагоги, які організовують спортивно-оздоровчу і безпекову роботу в закладі освіти.

Професійний стандарт: «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024)

Напрями підвищення кваліфікації (відповідно до Порядку, затвердженого постановою КМУ від 21.08.2019 № 800):

- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості (специфіка) інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки
- розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій)

Обсяг (тривалість): Загальний обсяг підвищення кваліфікації за цією програмою в межах одного освітнього циклу становить від 2 до 30 годин (0,06–1 кредит ЄКТС) та визначається індивідуально залежно від кількості обраних слухачем освітніх компонентів (тем). Слухач може проходити програму повторно, обираючи нові теми. У кожному випадку у сертифікаті зазначається фактично пройдений обсяг годин та тематика навчання.

Особливості реалізації програми – Програма реалізується дистанційно: відеолекції, практичні демонстрації вправ і алгоритмів дій, розбір ситуацій із життя закладу, самостійна робота з методичними

матеріалами та підсумкове завдання. Програма має модульну структуру: модулі відповідають напрямам підвищення кваліфікації, кожна тема модуля є логічно завершеним освітнім компонентом і може реалізовуватися автономно. Підсумковий обсяг в межах одного освітнього циклу формується накопиченням обраних тем. За результатами кожного освітнього циклу видається окремий документ про підвищення кваліфікації із зазначенням фактично пройдених годин та тематики навчання.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна

Вид підвищення кваліфікації: курси (навчання за програмами підвищення кваліфікації)

Мета підвищення кваліфікації - Удосконалення здоров'язбережувальної та безпекової компетентностей педагогічних працівників: сучасні методики фізичного виховання, формування навичок здорового способу життя і безпечної поведінки учнів, дії в надзвичайних ситуаціях, домедична допомога та підтримка психологічного благополуччя в закладі освіти.

Завдання підвищення кваліфікації:

- ознайомитися з нормативними вимогами до безпеки освітнього середовища, цивільного захисту та охорони праці в закладі освіти
- опанувати алгоритми дій педагога під час повітряної тривоги, в укритті та в інших надзвичайних ситуаціях, основи домедичної допомоги
- освоїти сучасні методики фізичного виховання, рухової активності на уроці та в позаурочний час, зокрема для дітей з різним рівнем підготовки
- удосконалити викладання основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і предмета «Захист України» за модельними програмами
- напрацювати прийоми формування безпечної поведінки учнів у фізичному і цифровому середовищі, профілактики травматизму та шкідливих звичок
- опанувати техніки підтримки психологічного благополуччя учнів і власного ресурсу педагога

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- здоров'язбережувальна компетентність (B2)
- здатність до організації безпечного освітнього середовища (B1)
- предметно-методична компетентність (A2)
- психологічна та емоційно-етична компетентність (B1, B2)
- компетентність педагогічного партнерства (B3)
- організаційна компетентність (Г2)
- інклюзивна компетентність

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Педагоги зможуть організовувати безпечний освітній процес і діяти за алгоритмами у надзвичайних ситуаціях, надавати домедичну допомогу, проводити уроки фізичної культури, основ здоров'я та захисту України за сучасними методиками, формувати в учнів навички здорового і безпечного способу життя та підтримувати психологічне благополуччя дітей і власне.

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації - Оцінювання здійснюється на основі виконання рекомендованих практичних та самостійних завдань, участі в проєктній діяльності, тестування або підсумкової роботи відповідно до програми.

Документ про підсумки підвищення кваліфікації - Сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка із зазначенням теми, обсягу годин та кредитів ЕКТС відповідно до вимог законодавства.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Модулі плану відповідають напрямам: фізична культура, основи здоров'я, здоров'я, безпека та добробут, захист України, охорона праці. Тема модуля є окремим освітнім компонентом обсягом від 2 до 30 годин; педагог обирає теми за своїм предметом і посадою, проходить всі теми не обов'язково.

№	Модуль (напрямок)	Кількість тем	Лекції, год (на тему)	Самостійна робота, год (на тему, мін.-макс.)	Усього, год (на тему, мін.-макс.)
1	Фізична культура	6	1	1-29	2-30
2	Основи здоров'я	2	1	1-29	2-30
3	Захист України	7	1	1-29	2-30
4	Здоров'я, безпека та добробут	17	1	1-29	2-30
5	Охорона праці	1	1	1-29	2-30
	Разом тем у програмі	33			

Перелік тем за модулями

Модуль 1. Фізична культура (6 тем)

1. Фізична культура без шаблонів: творчі підходи, що змінюють ставлення дітей до спорту
2. Модернізація фізичної культури: синергія здоров'я, моралі та громадянської свідомості в освітньому процесі
3. Фізична культура. НУШ 6 клас. Підвищення кваліфікації.
4. Формування здорових звичок: інноваційна фізична культура для учнів 5-х класів в українських школах.
5. Ключові компетентності вчителя фізичної культури в умовах дистанційного та змішаного навчання.
6. Фізкультура в інклюзивній роботі. Методи та способи розвитку учнів

Модуль 2. Основи здоров'я (2 тем)

1. Диференційований підхід у навчанні. Вибір дидактичного матеріалу. Основи здоров'я
2. Взаємодія учнів на уроках основ здоров'я в офлайн та онлайн форматах.

Модуль 3. Захист України (7 тем)

1. Організація безпечного освітнього середовища. Алгоритми дій в непередбачуваних ситуаціях, ведення відповідної документації
2. Ризики вибухонебезпеки: моделі безпечної поведінки учнів
3. Як розпізнати вибухонебезпечні предмети. Безпека вчителя та учнів
4. Правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів. Навчання з попередження ризиків.
5. Нові підходи до вивчення предмета 'Захист України'.
6. Захист України. Підвищення кваліфікації.
7. Виховання громадянина-патріота через інноваційні форми та методи роботи на уроках 'Захисту України' та позакласних заходах.

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут (17 тем)

1. Урок про справжнє життя у 9 класі НУШ: курс добробуту, який підлітки не прогулюють
2. Здоров'я, безпека та добробут у 9 класі НУШ: сценарії занять, самостійні рішення підлітка і завершення курсу
3. Урок через гру: як формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки.
4. Стейкі діти — сильна школа: як формувати навички добробуту та соціальних зв'язків у щоденному навчанні.
5. Від теорії до практики: як інтегрувати навички добробуту в повсякденне життя учнів на уроках "Здоров'я, безпека, добробут".
6. Ігрові технології у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей
7. Свідоме споживання інформації на уроках 'Здоров'я, безпека та добробут'. Як навчити учнів мислити критично, а не просто гуглити.
8. Інформаційна гігієна та медіаграмотність: як формувати критичне мислення учнів в епоху дезінформації на уроках ЗБД
9. Практичний аспект у викладанні предмета Здоров'я, безпека і добробут у 8 класі НУШ. Я — цінність: особисті межі та безпека
10. Основи надання першої допомоги: важливість та практичні навички для вчителів.
11. Основи підтримки життєдіяльності
12. Домедична допомога. Основи базової підтримки життя.
13. Плануємо майбутнє. Особливості впровадження інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека

- та добробут” у 6 класі НУШ.
14. Дії під час небезпечних ситуацій в умовах воєнного стану. Створення безпечного освітнього простору в ЗЗСО
 15. Створення безпечного освітнього простору в ЗЗСО: в умовах воєнного стану
 16. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів
 17. Підготовка якісного контенту для уроку 'Здоров'я, безпека та добробут' у 5 класі НУШ.

Модуль 5. Охорона праці (1 тем)

1. Безпечне освітнє середовище. Охорона праці в навчальному закладі

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Фізична культура

Мета модуля: Підвищення професійної майстерності вчителів фізичної культури.

Завдання модуля:

- Вивчення методики проведення уроків-квестів
- Опанування навичок спортивного менеджменту
- Організація безпечного простору для тренувань

Модуль 2. Основи здоров'я

Мета модуля: Розвиток компетентностей у сфері здоров'я та безпеки життєдіяльності.

Завдання модуля:

- Вивчення алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях
- Опанування методів здорового способу життя
- Формування навичок цифрової безпеки учнів

Модуль 3. Захист України

Мета модуля: Вдосконалення професійної підготовки викладачів курсу «Захист України».

Завдання модуля:

- Вивчення оновленої програми курсу
- Опанування методик викладання основ кібербезпеки
- Розвиток навичок орієнтування на місцевості та стрілецької підготовки

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут

Мета модуля: Розвиток професійної майстерності педагогів у сфері добробуту.

Завдання модуля:

- Опанування інструментів оцінювання занять з добробуту
- Вивчення технік подолання стресу в учнів
- Розробка інтегрованих уроків з безпеки та здоров'я

Модуль 5. Охорона праці

Мета модуля: Підвищення компетентності з питань охорони праці та пожежної безпеки.

Завдання модуля:

- Вивчення алгоритмів атестації робочих місць
- Опанування методів профілактики виробничого травматизму
- Організація безпечної роботи в хімічних та фізичних кабінетах

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи:

1. Закон України Про вищу освіту
2. Закон України Про державне регулювання діяльності у сфері трансферу технологій
3. Закон України Про дошкільну освіту
4. Закон України Про загальну середню освіту
5. Закон України Про інноваційну діяльність
6. Закон України Про наукову і науково-технічну діяльність
7. Закон України Про наукову і науково-технічну експертизу
8. Закон України Про освіту
9. Закон України Про позашкільну освіту
10. Закон України Про професійно-технічну освіту
11. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні
12. Національна доктрина розвитку освіти
13. Положення про державний вищий навчальний заклад
14. Положення про дистанційне навчання
15. Положення про інститути післядипломної педагогічної освіти
16. Положення про організацію навчального процесу
17. Постанова кабінету міністрів України від 28.03.2002 № 379 Про затвердження Державної програми "Вчитель"

Основна література:

1. Безпека під час навчання: рекомендації щодо організації укриття.
URL: <https://bit.ly/3YITGVN>
2. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. С. 9-14.
3. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. №8-9. С. 9-14.
4. Бзовська Л., Ковнацька Р. Навчаємося через гру. Добірка ігрових вправ для учнів I-III класів. Львів : ЛМГО «Центр освітньої політики», 2020. 304 с.
5. Бондарчук Л. І. Методику підказує текст/навчальний посібник. Тернопіль: Мальва. ОСО, 2001. 160 с.
6. Брюховецький В.С. Ліна Костенко: Нарис творчості. К.: Дніпро, 1990. 262 с.
7. Використання Kahoot у навчально-виховному процесі: веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3Vmanig>
8. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с. URL: <https://bit.ly/3WzIDHA>
9. Волощенко О., Козак О. Інтеграція медіаграмотності у навчальний предмет «Я досліджую світ» : навчально-методичний посібник. Київ : Академія вільної преси, Центр вільної преси, 2020. 36 с.
10. Гайдученко С. О. Мотивація персоналу. Харків : ХНУМГ, 2013. 111 с.
11. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://bit.ly/3ifCKgF>
12. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
13. Джежелей О., Коваленко О. Вчуся читати. Навч.-розвив. пос. для дітей Частина 1. Харків: Ранок, 2001. 144 с.
14. Дитяча та юнацька психотерапія. Теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях / За заг. ред. Г. Католик. Колективна монографія. Львів : Астролябія, 2012. 312 с.
15. Інструменти для оцінювання рівня безпеки, комфорту та здоров'я школи і планування змін. URL: <https://bit.ly/3kLtGkM>

16. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
17. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, №34-35, ст. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text>
18. Компетентнісний підхід: ідеї для реалізації на уроках. URL: <https://bit.ly/3iujpsL>
19. Коноваленко Ю. Тьютори, Едвайсери, Коучі, Фасилітатори, Ментори, Наставники – розбираємось хто це. 2017. URL: <https://bit.ly/3UjIRjX>
20. Кремень В. Г. Світ знання : людина, наука, освіта. Київ : Знання України, 2016. 87 с.
21. Линьов К. Концепція розвитку закладу освіти: з чого починати (част. 1). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WMiLcW77tyM> .
22. Ломакович С.В., Панченков О.А., Терещенко В.М. Участь у проєкті PISA як потенційна можливість побачити вітчизняну освіту без «прикрас». Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2015. № 11-12. С. 19-23. URL: <http://surl.li/edkle>
23. Методичні рекомендації для закладів загальної середньої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності. - К., 2021. - URL : <https://academiq.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/Metodychni-rekomen-datsiyi-dlva-serednih-shkil-l-Lpdf~>
24. Методичні рекомендації щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти : наказ МОНУ від 13.07.2021 №813. URL: <http://surl.li/dyrzc>
25. Наказ МОНУ № 1313 «Деякі питання організації та проведення супервізії» від 18 жовтня 2019 р. 2020 р., № 69, Т. 1. С.73.
26. Новак В. О. Організаційна поведінка: підручник / В. О. Новак, Т.Л.Мостенська, О. В.Ільєнко. Київ: Кондор, 2013. 498 с.
27. Піроженко, Т.О., Соловійова, Л.І. та ін. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 2017. 89 с.
28. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 13.07.2021 № 813. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0813729-21#Text>
29. Про затвердження Положення про організацію оповіщення про загрозу виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій та зв'язку у сфері цивільного захисту : Постанова КМУ від 27.09.2017 №733. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/733-2017-%D0%BF#Text>
30. Робінсон К., Ароніка Л. Школа майбутнього. Львів : Літопис, 2016. 258 с.
31. Фасоля А. Читацька компетентність: що формуємо, що і як перевіряємо й оцінюємо. Дивослово, № 9. 2017. С. 8-15.
32. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років ХХ ст. К.: Ніжин: Аспект, 2006. 158 с.
33. Фінанси : збірник тестових завдань. І. І. Біломістна. Харків : ХІБС УБС НБУ, 2010. 64 с.
34. Фінанси: Практикум: Навч.посіб. Азаренкова Г.М., Борисенко І.І. Київ: Знання, 2008. 279 с.
35. Шаблони для створення презентацій. URL: <http://teach-inf.at.ua/load/prafika/49>
36. Шевчук А. С. Дитячі розваги і свята (у схемах, таблицях, визначеннях, сценаріях) : навч.метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2020. 336 с.
37. Шість цеглинок методичний посібник / упор. О. Рома – The LEGO Foundation, 2018. 35с. URL: <https://cutt.ly/b0zhk4l>
38. Штомпка П. Доверие в эпоху глобализации. Социальная политика и социология. 2006. № 4. С. 8-15.
39. Pynoos Robert S. & Nader Kathi (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. Journal of Traumatic Stress, volume 1, pages 445-473.
40. Smit R. Formative Beurteilung im kompetenz- und standardorientierten Unterricht. URL: <http://surl.li/eakye>

Додаткова література:

1. Бахтіна Г. П. Інформатизація суспільства та проблема «кліпового мислення». URL: <http://kpi.ua/1102-7>.
2. Біла книга. Навчання через гру та діяльнісний підхід: огляд доказів./Дж.М.Зош, Е.Дж.Хопкінс, Х.Дженсен, К.Лю, Д.Ніл, К.Хірш-Пасек, С.Л.Соліс, Д.Вайтбрід. The LEGO Foundation, 2017. 39 с. URL: <https://cutt.ly/h1FRr1i>
3. Богомольний Б.Р., Кононенко В.В., Чуєв П.М. Медицина екстремальних ситуацій: навч. посіб. Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 2001. 412 с. URL: <https://bit.ly/3VурwoI>
4. Васильченко А.А. та ін. Епідеміологія. Київ: Здоров'я, 1993. 464 с.
5. Овчаренко О.П., Лазар А.П., Матюшко Р.П. Основи радіаційної медицини: навч. посібник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2002. 208 с.
6. Петрушкевич О. Ненасильницьке спілкування у школі – міф чи реальність? URL: <https://bit.ly/3EWB2eB>
7. Робінсон К. Школа майбутнього. Революція у вашій школі, що назавжди змінить освіту. / переклад з англ. Г. Лелів. Львів : Літопис, 2016. 258 с.
8. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с. URL: <https://bit.ly/3uQpcxT>
9. Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer. Volume complémentaire avec de nouveaux descripteurs. URL: www.coe.int/lang-cecr
10. Capt V. L'enseignement du français et le défi du numérique. URL: <http://surl.li/earop>
11. Common European framework of reference for languages: learning, teaching, assessment. Companion volume with new descriptors. URL: www.coe.int/lang-cefr
12. European Diploma in Psychology: Draft Proposal prepared for consultation from the EuroPsy2 Project Group. Version 2.7 revised. October 2003. URL: <http://www.europsy.eu.com>