

ЗАТВЕРДЖУЮ
Фізична особа підприємець
Мамченко **В.П. Мамченко**
08.10.2026 р.



ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Здоров'я і безпека на науковій основі: фізичне виховання та захист України: наукова основа, захист України і безпечне освітнє середовище»

Розробник(и): ФОП Мамченко Володимир Павлович, ЄДРПОУ 3172409858

Рецензент(и): Фізична особа підприємець В. П. Мамченко

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Здоров'я дитини і її безпека мають наукову основу: фізіологія рухової активності, гігієна, психологія стресу, правила поведінки в надзвичайних ситуаціях. Соціальна і здоров'язбережувальна та фізкультурна галузі стандарту, предмет «Захист України», курс «Здоров'я, безпека та добробут» вимагають від педагога методик, побудованих на розумінні фізіології і психології учня. Програма поєднує фізичне виховання, безпеку життєдіяльності, домедичну допомогу, охорону праці і цивільний захист в одному дослідницькому підході до здоров'я здобувачів освіти.

Цільова група: Учителі фізичної культури, основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут», предмета «Захист України», відповідальні за охорону праці та цивільний захист, класні керівники, викладачі закладів фахової передвищої та професійної 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. Кожна тема поєднує наукове підґрунтя з методикою: фізіологічна або психологічна основа, вимога програми, методика занять

чи алгоритм безпеки, демонстрація, самостійна робота 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 педагогів: методика фізичного виховання, навчання здоров'я, безпеки життєдіяльності і захисту України, організація безпечного освітнього середовища.

Завдання підвищення кваліфікації:

- опанувати наукові основи рухової активності, гігієни і психології стресу як підґрунтя здоров'язбережувальних методик
- освоїти сучасні методики фізичного виховання за варіативними модулями та організації рухової активності учнів
- опанувати методику курсів здоров'я і безпеки, предмета «Захист України», домедичної допомоги та мінної безпеки
- організувати безпечне освітнє середовище, охорону праці, цивільний захист і дії під час повітряної тривоги з учнями різного віку
- освоїти дослідницькі форми навчання здоров'я: спостереження, вимірювання, проекти про здоровий спосіб життя
- освоїти партнерство з батьками щодо здоров'я і безпеки дітей

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- здоров'язбережувальна компетентність (B2)
- здатність до організації безпечного освітнього середовища (B1)
- предметно-методична компетентність (A2)
- психологічна компетентність та знання вікових особливостей учнів (B1)
- компетентність партнерства з родинами (B3)

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Педагоги зможуть проводити фізичне виховання і навчання здоров'я, безпеки та захисту України на науковій основі, діяти за алгоритмами в надзвичайних ситуаціях, організовувати безпечне освітнє середовище та залучати батьків до турботи про здоров'я дітей.

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 ЄКТС 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 своєю посадою, проходити 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	8	1	1-29	2-30
2	Основи здоров'я	2	1	1-29	2-30
3	Захист України	6	1	1-29	2-30
4	Здоров'я, безпека та добробут	10	1	1-29	2-30
5	Охорона праці	3	1	1-29	2-30
	Разом тем у програмі	29			

Перелік тем за модулями

Модуль 1. Фізична культура (8 тем)

1. Арттерапія як засіб забезпечення емоційного комфорту учнів на уроках фізичної культури у 9 клас НУШ
2. Компетентності майбутнього починаються з руху: фізична підготовка учнів у змішаному та дистанційному навчанні.
3. Рухова активність і професійні компетентності: як фізична підготовка допомагає опанувати професію
4. Мотивація учнів до занять фізичною культурою за допомогою нових варіативних модулів у 6 класі НУШ
5. Запалюємо любов до руху на все життя: фізична культура для учнів 5-х класів НУШ.
6. Фізична культура. Підвищення кваліфікації
7. Тімбілдінг на уроках фізичної культури. Спортивний тімбілдінг в навчальному закладі.
8. Нетипова фізкультура. Нові стандарти викладання фізичної культури

Модуль 2. Основи здоров'я (2 тем)

1. Методики оздоровчо-профілактичних заходів на уроках Основи Здоров'я.
2. Основи здоров'я учнів та вчителів в умовах змішаного навчання.

Модуль 3. Захист України (6 тем)

1. Формування громадянської свідомості: український контекст і досвід Німеччини
2. Слова, що лікують: патріотичне читання як терапія і натхнення для молоді.
3. Книжковий клуб як потужний інструмент культурного фронту в умовах війни за Україну
4. Освіта під час війни: як навчати майбутніх лідерів і захисників
5. Практичні складові дисципліни «Захист України». Навчання вчителів роботи з симуляторами FPV дронів
6. Основні поняття з військової справи та основ цивільного захисту. Підвищення кваліфікації

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут (10 тем)

1. Урок, який може врятувати: чого навчити дев'ятикласника на курсі добробуту у 9 класі НУШ
2. Здоров'я, безпека та добробут у 9 класі НУШ: домедична допомога, цифрова безпека і стан підлітка
3. Формування потреби в здоровому способі життя на уроках ІКТ 'Здоров'я, безпека і добробут'
4. Soft skills у 6 класі НУШ: як розвивати навички командної роботи в учнів на уроках ЗБД
5. Взаємозв'язок між фізичним здоров'ям, емоційним добробутом та безпечною поведінкою на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут»
6. Психологічна підтримка без психолога: роль учителя в емоційному добробуті дітей
7. Безпека в закладі освіти. Навчання педагогів алгоритмам реагування на мінну небезпеку та повітряну тривогу.
8. Ортобіотичний підхід в реалізації наскрізної змістової лінії НУШ 'Здоров'я, безпека та добробут' в умовах воєнного стану.
9. Розвиток життєво-професійної діяльності педагога в контексті уроку 'Здоров'я, безпека та добробут' у 5 класі НУШ.
10. Здоров'я, безпека і добробут. НУШ 5 клас. Підвищення кваліфікації

Модуль 5. Охорона праці (3 тем)

1. Психологічна безпека в освіті: підтримка емоційного стану учнів та педагогів.
2. Охорона праці. Проведення профілактичних заходів.
3. Організація охорони праці з учасниками освітнього процесу

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Фізична культура

Мета модуля: Підвищення рівня методичної та професійної майстерності вчителів фізичної культури.

Завдання модуля:

- Ознайомлення з варіативними модулями навчальної програми
- Методика організації змагань та спортивних свят
- Розвиток умінь дозування фізичних навантажень

Модуль 2. Основи здоров'я

Мета модуля: Підвищення кваліфікації педагогів щодо виховання здорової та безпечної особистості.

Завдання модуля:

- Опанування методик формування життєвих навичок
- Методика навчання домедичній допомозі та цивільному захисту
- Розвиток екологічної та психологічної безпеки учнів

Модуль 3. Захист України

Мета модуля: Удосконалення професійних компетенцій вчителів щодо військово-патріотичної підготовки учнів.

Завдання модуля:

- Вивчення основ домедичної допомоги в екстремальних умовах
- Методика організації військово-спортивних ігор
- Опанування теоретичних основ оборони держави

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут

Мета модуля: Підвищення методичного рівня щодо викладання інтегрованого курсу.

Завдання модуля:

- Вивчення концепції добробуту особистості
- Методика формування навичок безпечної поведінки в цифрі
- Організація проєктів соціальної дії

Модуль 5. Охорона праці

Мета модуля: Підвищення компетентності з питань безпеки праці та здоров'я.

Завдання модуля:

- Оновлення знань з трудового законодавства
- Методика проведення інструктажів з техніки безпеки
- Організація безпечного робочого місця вчителя

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. Академічна доброчесність у середній школі: методичні рекомендації. URL: <https://tinyurl.com/chesnist>
2. Бахтіна Г. П. Інформатизація суспільства та проблема «кліпового мислення». URL: <http://kpi.ua/1102-7>.
3. Безпека під час навчання: рекомендації щодо організації укриття. URL: <https://bit.ly/3YITGVN>
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. 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>
7. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23-30.
8. Даниленко Л.І. Світочі української науки: життя та наукова діяльність: метод. посібник /Л.І. Даниленко, І.Ю. Гогайзель, Л.І. Гнед та ін. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради», 2018. 104 с.
9. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
10. Деякі питання організації та проведення супервізії : наказ МОН від 18.10.2019 №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
11. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
12. Джежелей О., Коваленко О. Вчуся читати. Навч-розвив. пос. для дітей Частина 1. Харків: Ранок, 2001. 144 с.
13. Дубицкий А.Е., Семенов И.А., Чепкий Л.П. Медицина катастроф. Київ: Здоров'я, 1993. 462 с.
14. Іванік О. Рівний рівному ; посібник для менторів І Іванік О., Каравай А., Гейнек- Дагаргулія М., Лашук Ю., Кнюпа Ю. - Київ, 2018. - 57 с. - URL : <https://insha-osvita.org/article/posibnYk-dlia-mentoriv-rivnyi-rivnomu/>
15. Інновації, що приносять результат / упоряд. Т. М. Загорюлько. Харків : Основа, 2016. 158 с.
16. Інструменти для оцінювання рівня безпеки, комфорту та здоров'я школи і планування змін. URL: <https://bit.ly/3kLtGkM>
17. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
18. 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>
19. Конвенція про права дитини. 1989. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
20. Коноваленко Ю. Тьютори, Едвайсери, Коучі, Фасилітатори, Ментори,

- Наставники – розбираємось хто це. 2017. URL: <https://bit.ly/3UjIRjX>
21. Кремень В. Г. Світ знання : людина, наука, освіта. Київ : Знання України, 2016. 87 с.
 22. Маркозова О.О. Навчання впродовж життя - необхідна передумова досягнення життєвого успіху людини. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». № 2 (29). 2016. С. 198-205.
 23. Маршалл Розенберг. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Ранок. 2020. 263 с.
 24. 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~>
 25. Навчальна кінезіологія: проста гімнастика для мозку. URL: <https://bit.ly/3XKqdVt>
 26. Новак В. О. Організаційна поведінка: підручник / В. О. Новак, Т.Л.Мостенська, О. В.Ільєнко. Київ: Кондор, 2013. 498 с.
 27. Овчаренко О.П., Лазар А.П., Матюшко Р.П. Основи радіаційної медицини: навч. посібник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2002. 208 с.
 28. Освітня програма навчального закладу. URL: <https://bit.ly/3ckLjDp>
 29. Піроженко, Т.О., Соловійова, Л.І. та ін. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 2017. 89 с.
 30. 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>
 31. Робінсон К., Ароніка Л. Школа майбутнього. Львів : Літопис, 2016. 258 с.
 32. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с. URL: <https://bit.ly/3uQpsxT>
 33. Шевчук А. С. Дитячі розваги і свята (у схемах, таблицях, визначеннях, сценаріях) : навч.метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2020. 336 с.
 34. Basque J. La conception de cours à distance. Une réflexion. URL: <http://surl.li/eakwq>
 35. Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer. Volume complémentaire avec de nouveaux descripteurs. URL: www.coe.int/lang-cecr
 36. Díaz-Corrales, J. La pédagogie différenciée dans le cadre de l'enseignement/ apprentissage du Français Langue Étrangère (Fle). URL: <http://surl.li/dymtd>
 37. Lesen, Schreiben, Hören, Spielen, Sprechen: Deutsch lernen im Internet. URL: <http://surl.li/eakxx>
 38. Profil européen pour la formation des enseignants de langue étrangère : un cadre de référence (Le Guide). URL: <http://surl.li/ealao>
 39. What Is Flipped Learning? URL: <http://surl.li/eakyy>
 40. Yarborough C. and Fedesco H. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

Додаткова література:

1. Брюховецький В.С. Ліна Костенко: Нарис творчості. К.: Дніпро, 1990. 262 с.
2. Використання Kahoot у навчально-виховному процесі: веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3Vmanig>
3. Данило Косенко. Як створити шкільний простір, що мотивуватиме учнів навчатися. URL: <https://bit.ly/3kM3eY4>
4. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

5. Кочан І.М. Лінгвістичний аналіз тексту/ навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 423 с.
6. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості. Черкаси, ЧОПОПП, 2001. 88 с.
7. Фасоля А. Читацька компетентність: що формуємо, що і як перевіряємо й оцінюємо. Дивослово, № 9. 2017. С. 8-15.
8. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років XX ст. К.: Ніжин: Аспект, 2006. 158 с.
9. 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>
10. Frost R. A Task-based approach.URL: <http://surl.li/eakxm>
11. 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.
12. Stroebe, M., Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description, Death Studies, 23:3, 197-224. URL: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>