

ЗАТВЕРДЖУЮ
Фізична особа підприємець
 **Л.В. Лапіна**
08.10.2026 р.



ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Методика
навчання предметів соціальної і здоров'язбережувальної та
фізкультурної освітніх галузей: здоров'я, безпека, захист України,
фізичне виховання»

Розробник(и): ФОП Лапіна Людмила Вікторівна ЄДРПОУ 1862844944

Рецензент(и): Фізична особа підприємець Л.В. Лапіна

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Соціальна і здоров'язбережувальна та фізкультурна освітні галузі стандарту базової середньої освіти отримали нові модельні програми: інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», оновлений предмет «Захист України» з 8 класу, фізична культура з вибором модулів. Учителю потрібна не лише організація безпеки в закладі, а й предметна методика: як навчати безпечної поведінки, домедичної допомоги, цивільного захисту і фізичних умінь так, щоб результати учнів відповідали стандарту і були вимірюваними. Програма присвячена методиці цих предметів та організації безпечного освітнього середовища.

Цільова група: Учителі фізичної культури, основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут», предмета «Захист України», відповідальні за охорону праці та цивільний захист закладів загальної середньої освіти, учителі медико-санітарної підготовки.

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

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

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

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 розкриває методику конкретного розділу програми або організаційне питання: вимоги стандарту, методика і демонстрація вправ чи алгоритмів, зразки завдань і критеріїв оцінювання, 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 предметно-методичної та здоров'язбережувальної компетентностей учителів: методика навчання курсу «Здоров'я, безпека та добробут», предмета «Захист України» і фізичної культури за Державним стандартом, організація безпечного освітнього середовища, охорони праці та цивільного захисту.

Завдання підвищення кваліфікації:

- проаналізувати вимоги соціальної і здоров'язбережувальної та фізкультурної галузей стандарту і модельних програм
- опанувати методику навчання безпечної поведінки, домедичної допомоги, мінної безпеки та цивільного захисту в межах предметів
- освоїти сучасні методики фізичного виховання за варіативними модулями, диференціацію навантаження та роботу з учнями різного рівня підготовки
- удосконалити методику предмета «Захист України» і курсу «Здоров'я, безпека та добробут» з оцінюванням результатів
- організувати безпечне освітнє середовище закладу: охорона праці, дії під час повітряної тривоги, укриття
- опанувати формувальне оцінювання практичних умінь та ведення документації з безпеки

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- предметно-методична компетентність (A2)
- здоров'язбережувальна компетентність (B2)
- здатність до організації безпечного освітнього середовища (B1)
- оцінювально-аналітична компетентність (Г1)
- організаційна компетентність (Г2)
- інклюзивна компетентність

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Учителі зможуть викладати предмети здоров'я, безпеки, захисту України та фізичної культури за вимогами стандарту і модельних програм, навчати учнів безпечної поведінки і домедичної допомоги, організовувати безпечне середовище й цивільний захист у закладі та оцінювати практичні вміння учнів.

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, медико-санітарна підготовка. Тема модуля є окремим освітнім компонентом обсягом від 2 до 30 годин; учитель обирає теми свого предмета,

проходити всі теми не обов'язково.

Перелік тем модулів не є вичерпним: суб'єкт підвищення кваліфікації поповнює його новими темами, які включаються до модуля відповідного напрямку. Перелік у цьому документі наведено станом на 08.10.2026; актуальна редакція розміщується в розділі «Важливі документи» програми на платформі «Вектор» і оновлюється в міру поповнення.

№	Модуль (напрямок)	Кількість тем	Лекції, год (на тему)	Самостійна робота, год (на тему, мін.-макс.)	Усього, год (на тему, мін.-макс.)
1	Фізична культура	22	1	1-29	2-30
2	Основи здоров'я	2	1	1-29	2-30
3	Захист України	2	1	1-29	2-30
4	Здоров'я, безпека та добробут	14	1	1-29	2-30
5	Охорона праці	5	1	1-29	2-30
	Разом тем у програмі	45			

Перелік тем за модулями

Модуль 1. Фізична культура (22 тем)

1. Залучити кожного на уроці фізкультури - адаптація навантаження і безпека дитини з ООП
2. Інклюзія на уроках фізичної культури: адаптація навантаження, безпека, участь кожного.
3. Спортивний проєкт як простір рівних можливостей у фізичній культурі НУШ 9 клас
4. Проєктна діяльність та вирішення пошукових завдань, як технології НУШ у досягненні очікуваних результатів за темою «Досліджуємо історію олімпійського руху» модельної навчальної програми «Фізична культура»
5. Здоров'я учнів через фізичну культуру: створення ефективних оздоровчо-педагогічних технологій в дистанційній освіті.
6. Підвищення кваліфікації педагогів у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій для розвитку учнів у нових умовах освіти.
7. Особливості реалізації компетентності «Здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності» професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»
8. Реалізація модельних навчальних програми 'фізична культура' у 7 класах НУШ
9. Особливості реалізації нового варіативного модуля пляжний бадмінтон airbadminton, вуличний бадмінтон модельної навчальної програми 'фізична культура' 7-9 клас
10. Фізична культура по новому. Створення культурного середовища для популяризації фізичної культури і спорту.
11. Методичні особливості проведення занять з адаптивної фізичної культури
12. Розкриття потенціалу через фізичну культуру: учні 5-х класів НУШ.
13. Індивідуалізовані підходи до виховання фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури в умовах модернізації освіти.
14. Сучасні підходи до виховання фізичних якостей в учнів на уроках фізичної культури
15. Новітні підходи мотивування учнів до фізичної активності.
16. Інноваційні підходи у викладанні фізичної культури. Легка атлетика.
17. Планування навчального матеріалу на уроках фізичної культури.
18. Петанк на уроках фізкультури. Підвищення розумової активності.
19. Особливості реалізації модуля 'Гімнастика' на уроках фізичної культури
20. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в рамках реалізації проєкту 'Нова українська школа'
21. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології
22. Методика навчання технічним прийомом гри у бадмінтон

Модуль 2. Основи здоров'я (2 тем)

1. Термічна та хімічна травма серед дітей: особливості діагностики і надання першої медичної допомоги
2. Основи здоров'я. Валеологічні засоби збереження фізичного та психічного здоров'я.

Модуль 3. Захист України (2 тем)

1. Моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання школярів. Захист України.
2. Створення завдань компетентнісного характеру для уроків предмету 'Захист України'

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут (14 тем)

1. Рух і здоров'я у 9 класі НУШ: активний урок без нудьги
2. Фізична культура і добробут у 9 класі НУШ: інтерактивні вправи офлайн та онлайн
3. Урок, де учні діють: ігрові стратегії формування культури безпечного життя.
4. Активні та ігрові методи як інструмент формування навичок безпечної поведінки на уроках "Здоров'я, безпека, добробут"
5. Формуємо здорову націю: нові підходи до рухової активності в школі.
6. Фізична культура особистості учня – основа здоров'я, безпеки та благополуччя
7. Удосконалення знань, вмінь учасників педагогічного процесу щодо надання домедичної допомоги при травмі.
8. Формування компетентностей безпеки учнів 7 класу НУШ на уроках інтегрованого курсу 'Здоров'я, безпека та добробут'
9. Домедична допомога у критичних ситуаціях в закладах освіти в умовах воєнного стану.
10. Основи забезпечення життя. Домедична допомога у критичних ситуаціях в закладах освіти.
11. Технологія соціально-емоційного навчання на уроках іноземної мови: теорія та практика застосування
12. Критерії безпеки та їх втілення у реаліях війни. Методика роботи з учнями в надзвичайних ситуаціях
13. Особиста безпека вчителя та учнів під час війни.
14. Цифрові інструменти у педагогічній практиці вчителів 'Здоров'я, безпека та добробут' у 5 класі НУШ.

Модуль 5. Охорона праці (5 тем)

1. Співпраця з пожежною службою: Важливість комунікації та взаєморозуміння. Охорона праці
2. Уроки пожежної безпеки для учнів. Організаційні та технічні протипожежні заходи.
3. Пожежна безпека у закладах освіти. Охорона праці.
4. Охорона праці. Підвищення кваліфікації.
5. Охорона праці в закладах освіти

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Фізична культура

Мета модуля: Удосконалення професійної майстерності вчителів фізкультури у контексті здоров'язбереження.

Завдання модуля:

- Ознайомлення з варіативними модулями програми
- Методика проведення динамічних пауз та фізкультхвилинок
- Організація безпечного простору для спорту
- Мотивація учнів до систематичних занять

Модуль 2. Основи здоров'я

Мета модуля: Підвищення кваліфікації педагогів щодо виховання культури безпеки та добробуту.

Завдання модуля:

- Опанування методик надання домедичної допомоги
- Методика навчання алгоритмам дій у надзвичайних ситуаціях
- Формування навичок екологічної безпеки
- Розвиток емоційного інтелекту учнів

Модуль 3. Захист України

Мета модуля: Удосконалення професійних компетенцій вчителів щодо викладання оновленого курсу захисту Вітчизни.

Завдання модуля:

- Опанування алгоритмів надання першої допомоги (MARCH)
- Методика організації військово-спортивних змагань
- Вивчення основ цивільної безпеки та мінної грамотності
- Формування національної гідності учнів

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут

Мета модуля: Удосконалення методичної майстерності щодо викладання інтегрованого курсу в базовій школі.

Завдання модуля:

- Вивчення складових особистого та суспільного добробуту
- Методика навчання безпечній поведінці в цифровому світі
- Організація проєктів соціальної дії
- Формування навичок здорового харчування

Модуль 5. Охорона праці

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

Завдання модуля:

- Оновлення знань з трудового законодавства та вимог охорони праці
- Методика проведення інструктажів з техніки безпеки для учнів
- Організація безпечного робочого місця вчителя
- Профілактика травматизму

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. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта. Пер. з англ. Київ.: Сфера, 1998. 342 с.
2. Безпека під час навчання: рекомендації щодо організації укриття. URL: <https://bit.ly/3YITGVN>
3. Богомольний Б.Р., Кононенко В.В. Медицина екстремальних ситуацій: навч. посіб. Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 2001. 412 с. URL: <https://bit.ly/3BypwoI>
4. Борисенко В. Інтегроване навчання: тематичний і діяльнісний підхід. 2017. URL: <https://bit.ly/3hxpBSJ>
5. Використання Kahoot у навчально-виховному процесі: веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3Vmanig>

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. Гайдученко С. О. Мотивація персоналу. Харків : ХНУМГ, 2013. 111 с.
8. Гра по-новому, навчання по-іншому : методичний посібник /упор. О. Рома. The LEGO Foundation, 2018. 44 с. URL: <https://cutt.ly/70zsIND>
9. Грицак Я., Комаров О. Шлях становлення української ідентичності. 2021 р. URL: <https://bit.ly/3ERW4L5>
10. Даниленко Л.І. Пізнавальні завдання до розділу «Людина»: навч. методичний посібник / Л.І. Даниленко. Черкаси: Редакційно-видавничий відділ Черкаського ОІПОПП, 2013. 68 с.
11. 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>
12. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://bit.ly/3ifCKgF>
13. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
14. Дії населення в умовах надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій: практичний посібник / М.А. Скидан, О.М. Євдін, В.М. Могильниченко, О.В. Горіцький, О.П. Жихарев, О.М. Крикун; За заг. редакцією к.м.н. М.А. Скидана. Київ: Атіка-Н, 2007. 92 с.
15. Діти та війна. Навчання технік зцілення /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
16. Інновації, що приносять результат / упоряд. Т. М. Загоруйко. Харків : Основа, 2016. 158 с.
17. Інструменти для оцінювання рівня безпеки, комфорту та здоров'я школи і планування змін. URL: <https://bit.ly/3kLtGkM>
18. Калініна Л. М. Реформування освіти в Чеській республіці. Вересень. 2013. № 1-2 (62-63). С. 10-24.
19. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
20. 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>
21. Маршалл Розенберг. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Ранок. 2020. 263 с.
22. 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~>
23. 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>
24. 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>
25. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10.11.2020 за №1111/35394. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
26. Робінсон К., Ароніка Л. Школа майбутнього. Львів : Літопис, 2016. 258 с.
27. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10.11.2020 за №1111/35394. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
28. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти : наказ

МОЗ України від 25.09.2020 №2205, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10.11.2020 за №1111/35394. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

29. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості. Черкаси, ЧОПОПП, 2001. 88 с.
30. Шаблони для створення презентацій. URL: <http://teach-inf.at.ua/load/prafika/49>
31. Basque J. La conception de cours à distance. Une réflexion. URL: <http://surl.li/eakwq>
32. Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer. Volume complémentaire avec de nouveaux descripteurs. URL: www.coe.int/lang-cecr
33. Capt V. L'enseignement du français et le défi du numérique. URL: <http://surl.li/earop>
34. Common European framework of reference for languages: learning, teaching, assessment. Companion volume with new descriptors. URL: www.coe.int/lang-cefr
35. Díaz-Corrales, J. La pédagogie différenciée dans le cadre de l'enseignement/ apprentissage du Français Langue Étrangère (Fle). URL: <http://surl.li/dymtd>
36. Heick.T. The Characteristics of a Highly Effective Learning Environment. URL: <http://surl.li/eakxu>
37. 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.
38. Rubin, S., & Schechter, N. (1997). Exploring the social construction of bereavement : Perceptions of adjustment and recovery in bereaved men. American Journal of Orthopsychiatry, 67, 279-289.
39. What Is Flipped Learning? URL: <http://surl.li/eakyu>
40. Yarborough C. and FedescoH. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

Додаткова література:

1. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. №8-9.
2. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. №8-9. С. 9-14.
3. Васильченко А.А. та ін. Епідеміологія. Київ: Здоров'я, 1993. 464 с.
4. Джежелей О., Коваленко О. Вчуся читати. Навч-розвив. пос. для дітей Частина 1. Харків: Ранок, 2001. 144 с.
5. Для творчості дитини вірші, пісні, картини. Метод. посіб. / авт.-уклад.: Т.О.Піроженко, А. С. Шевчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2017. 128 с.
6. 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>
7. 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.
8. Петрушкевич О. Ненасильницьке спілкування у школі – це міф чи реальність? URL: <https://bit.ly/3EwB2eV>
9. Скидан М.А., Євдін О.М., Могилянченко В.М., Горіцький О.В., Жихарев О.П., Крикун О.М. Дії населення в умовах надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій: практичний посібник / за заг. редак. М.А. Скидана. Київ: Атіка-Н, 2007. 92 с.
10. Типові освітні програми. URL: <https://bit.ly/3EW5dlM>
11. Lesen, Schreiben, Hören, Spielen, Sprechen: Deutsch lernen im Internet. URL: <http://surl.li/eakxx>
12. Smit R. Formative Beurteilung im kompetenz- und standardorientierten

