

ЗАТВЕРДЖУЮ
Фізична особа підприємець
 **К.В. Гончар**
09.10.2026 р.



ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Здоров'я, безпека та фізична активність учасників освітнього процесу в умовах дистанційного і змішаного навчання»

Розробник(и): ФОП Гончар Костянтин Вікторович ЄДРПОУ 1977306973

Рецензент(и): Фізична особа підприємець К.В. Гончар

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Дистанційне і змішане навчання створило нові виклики для здоров'я учнів: багатогодинний екранний час, малорухливість, порушення режиму, ізоляція, кібербезпеки. Водночас предмети здоров'я, безпеки, захисту України і фізичної культури потрібно викладати навіть тоді, коли учні вдома чи в укритті. Учителю потрібні методики онлайн-фізкультури, цифрові засоби навчання безпечної поведінки й домедичної допомоги, правила здорового цифрового режиму і алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях. Програма поєднує здоров'язбереження і безпеку з реаліями цифрового навчання.

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 і координатори дистанційного навчання закладів загальної середньої 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
- розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій)
- використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі, включаючи електронне навчання, інформаційну та кібернетичну безпеку

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 на цифрових платформах: відеоуроки з демонстрацією вправ, алгоритмів і

цифрових інструментів, інтерактивні завдання, самостійна робота та підсумковий цифровий продукт (план онлайн-заняття, пам'ятка безпеки, тест). 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, безпекової та інформаційно-цифрової компетентностей педагогів: організація фізичної активності, навчання здоров'я, безпеки життєдіяльності та захисту України в умовах дистанційного і змішаного навчання, здоровий цифровий режим і кібербезпека учнів.

Завдання підвищення кваліфікації:

- опанувати організацію уроків фізичної культури та рухової активності в онлайн і змішаному форматах з урахуванням безпеки
- освоїти цифрові засоби навчання основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, домедичної допомоги та предмета «Захист України»
- опанувати алгоритми дій педагога і учнів у надзвичайних ситуаціях, зокрема під час дистанційного уроку і в укритті
- сформулювати правила здорового цифрового режиму учнів: екранний час, ергономіка, чергування активності
- освоїти профілактику кібернебезпек, ігрової та інтернет-залежності, підтримку психологічного благополуччя онлайн
- організувати облік та оцінювання практичних умінь з фізичної культури і безпеки в дистанційному форматі

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- здоров'язбережувальна компетентність (B2)
- здатність до організації безпечного освітнього середовища, зокрема цифрового (B1)
- предметно-методична компетентність (A2)
- інформаційно-цифрова компетентність (A3)
- психологічна компетентність (B1)
- оцінювально-аналітична компетентність (Г1)

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Педагоги зможуть проводити уроки фізичної культури, здоров'я, безпеки та захисту України у дистанційному і змішаному форматах, навчати домедичної допомоги і безпечної поведінки цифровими засобами, діяти за алгоритмами в надзвичайних ситуаціях, формувати здоровий цифровий режим учнів і запобігати кібернебезпекам.

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації - Оцінювання здійснюється на основі виконання рекомендованих практичних та самостійних завдань, участі в проектній 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, 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 09.10.2026; 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	2	1	1-29	2-30
2	Захист України	1	1	1-29	2-30
3	Здоров'я, безпека та добробут	9	1	1-29	2-30
	Разом тем у програмі	12			

Перелік тем за модулями

Модуль 1. Фізична культура (2 тем)

1. Здоров'я через фізкультуру: інноваційні підходи до боротьби зі стресом та тривожністю у школярів
2. Подолання факторів ожиріння в школярів (стрес, переїдання, гаджети) засобами фізичної культури і спорту

Модуль 2. Захист України (1 тем)

1. Основи цивільного захисту в освітніх закладах. Формування в учнів відваги, мужності, спритності.

Модуль 3. Здоров'я, безпека та добробут (9 тем)

1. Здоров'я, безпека та добробут у 9 класі НУШ вперше за новим Держстандартом: домедична допомога, дії під час тривоги, безпека в мережі
2. Здоров'я, безпека, добробут без формальності: як зробити уроки життєво необхідними у 9 класах НУШ
3. «Предмет “Здоров'я, безпека та добробут” у 9 класі: зміст, значення та практична цінність для сучасного учня»
4. Травми в освітньому середовищі: як виявити симптоми та діяти при травмах різного ступеня тяжкості
5. Учні в умовах війни: як підтримати фізичне та душевне здоров'я через ефективне спілкування
6. Травматизм в закладах освіти: клініка, догоспітальна допомога.
7. Спілкування з підлітками про війну: інструменти для підтримки фізичного, душевного здоров'я та соціального благополуччя
8. 'Ризикована справа виховання'. Свобода і відповідальність та цінності на уроках 'Здоров'я, безпека і добробут' у 8 класі НУШ
9. Оригінальний підхід до викладання предмету 'Здоров'я, безпека та добробут' у 5 класі НУШ.

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Фізична культура

Мета модуля: Трансформація підходів до фізичного виховання на засадах здоров'язбереження та індивідуалізації.

Завдання модуля:

- Опанування методик викладання варіативних модулів програми
- Організація інклюзивних занять фізкультурою для всіх учнів
- Використання цифрових гаджетів для моніторингу здоров'я
- Формування в учнів культури здорового способу життя

Модуль 2. Захист України

Мета модуля: Удосконалення професійних компетенцій вчителів щодо військово-патріотичного виховання молоді.

Завдання модуля:

- Вивчення алгоритмів надання домедичної допомоги (MARCH)
- Опанування методики тактичної та вогневої підготовки школярів
- Формування навичок поведінки в умовах воєнного стану
- Розвиток почуття патріотизму та відповідальності за Україну

Модуль 3. Здоров'я, безпека та добробут

Мета модуля: Підвищення кваліфікації педагогів щодо створення середовища, яке сприяє благополуччю кожного учня.

Завдання модуля:

- Методика формування навичок самопомоги та керування емоціями
- Організація безпечного простору в школі та громаді
- Впровадження тем соціального та емоційного навчання (SEL)
- Розвиток культури здорового харчування та фізичної активності

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. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. С. 9-14.
4. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. №8-9.
5. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. №8-9. С. 9-14.
6. Васильченко А.А. та ін. Епідеміологія. Київ: Здоров'я, 1993. 464 с.
7. 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>
8. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23-30.

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. Джежелей О., Коваленко О. Вчуся читати. Навч-розвив. пос. для дітей Частина 1. Харків: Ранок, 2001. 144 с.
11. Діти та війна. Навчання технік зцілення /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
12. Дубицкий А.Е., Семенов И.А., Чепкий Л.П. Медицина катастроф. Київ: Здоров'я, 1993. 462 с.
13. Інновації, що приносять результат / упоряд. Т. М. Загорулько. Харків : Основа, 2016. 158 с.
14. Інструменти для оцінювання рівня безпеки, комфорту та здоров'я школи і планування змін. URL: <https://bit.ly/3kLtGkM>
15. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
16. 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>
17. Компетентнісний підхід: ідеї для реалізації на уроках. URL: <https://bit.ly/3iujpsL>
18. Кремень В. Г. Світ знання : людина, наука, освіта. Київ : Знання України, 2016. 87 с.
19. Маршалл Розенберг. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Ранок. 2020. 263 с.
20. 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~>
21. Навчальна кінезіологія: проста гімнастика для мозку. URL: <https://bit.ly/3XKqdVt>
22. Наказ МОНУ № 1313 «Деякі питання організації та проведення супервізії» від 18 жовтня 2019 р. 2020 р., № 69, Т. 1. С.73.
23. Новак В. О. Організаційна поведінка: підручник / В. О. Новак, Т.Л.Мостенська, О. В.Ільєнко. Київ: Кондор, 2013. 498 с.
24. Освітня програма навчального закладу. URL: <https://bit.ly/3ckLjDp>
25. Повстин О. В. Інтеграція знань як один з дидактичних принципів сучасної освіти. URL: http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn_10.pdf
26. Податковий кодекс Україн. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2755-17#Text>
27. 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>
28. 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>
29. Робінсон К. Школа майбутнього. Революція у вашій школі, що назавжди змінить освіту. / переклад з англ. Г. Лелів. Львів : Літопис, 2016. 258 с.
30. С. 9-14.
31. Скидан М.А., Євдін О.М. , Могильниченко 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.
32. Скидан М.А., Євдін О.М. , Могильниченко 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, 2007. 92 с.
33. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років XX ст. К.: Ніжин: Аспект, 2006. 158 с.

34. Adizes I. Corporate Lifecycles: How and Why Corporations Grow and Die and What to Do about it. Englewood Cliffs., N.J.: Prentice Hall, 1989, 384 p.
35. Basque J. La conception de cours à distance. Une réflexion. URL: <http://surl.li/eakwq>
36. Capt V. L'enseignement du français et le défi du numérique. URL: <http://surl.li/earop>
37. Ehsan Taebi. Reflection in a Spontaneous World. URL: <http://surl.li/eakxc>
38. Frost R. A Task-based approach. URL: <http://surl.li/eakxm>
39. Profil européen pour la formation des enseignants de langue étrangère : un cadre de référence (Le Guide). URL: <http://surl.li/ealao>
40. 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.

Додаткова література:

1. Борисенко В. Інтегроване навчання: тематичний і діяльнісний підхід. 2017. URL: <https://bit.ly/3hxpBSJ>
2. Брюховецький В.С. Ліна Костенко: Нарис творчості. К.: Дніпро, 1990. 262 с.
3. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
4. Калініна Л. М. Реформування освіти в Чеській республіці. Вересень. 2013. № 1-2 (62-63). С. 10-24.
5. Кочан І.М. Лінгвістичний аналіз тексту/ навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 423 с.
6. Петрушкевич О. Ненасильницьке спілкування у школі – міф чи реальність? URL: <https://bit.ly/3EWB2eB>
7. Типові освітні програми. URL: <https://bit.ly/3EW5dlM>
8. ТОБТО : Абетка неформальної освіти, фасилітації і тренерства // За заг. ред. Наталії Трамбовецької. -Київ, 2017. -53 с.
9. Фасоля А. Читацька компетентність: що формуємо, що і як перевіряємо й оцінюємо. Дивослово, № 9. 2017. С. 8-15.
10. Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer. Volume complémentaire avec de nouveaux descripteurs. URL: www.coe.int/lang-cecr
11. Increasing motivation through students setting goal. URL: <http://surl.li/eakxv>
12. 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.