



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора комунальної
установи «Центр професійного
розвитку педагогічних працівників»
Володимирської міської ради
09.10.2026 № 16

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

(за видом «навчання за програмою підвищення кваліфікації, у тому числі участь у практикумі»)

1. Загальні відомості

- **Найменування суб'єкта:** Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Володимирської міської ради.
- **Тема програми:** «Спортивний інтенсив «Синергія досвіду та драйву. Освоєння нових рухових технік».
- **Обсяг (тривалість):** 3 години / 0,1 кредитів ЄКТС.
- **Форма навчання:** очна.
- **Місце надання освітньої послуги:** Володимирська гімназія №3 Володимирської міської ради
- **Вартість освітньої послуги:** безоплатно для педагогічних працівників Володимирської та Устилузької міських територіальних громад.
- **Строки виконання програми:** 27 жовтня 2026 року
- **Особи, які забезпечують виконання програми:** Шейчук М.П., консультантка ЦПРПП.
- **Цільова аудиторія:** вчителі фізичної культури закладів освіти Володимирської та Устилузької міських територіальних громад.

2. Мета та завдання програми:

Мета підвищення кваліфікації:

Підвищення рівня професійної майстерності педагогів щодо вивчення прогресивних рухових методик роботи з учнями, трансформації класичного уроку фізкультури в сучасний НУШ-простір через синергію досвідчених і молодих вчителів, а також швидку інтеграцію нейровправ та безпечного фітнесу.

Завдання:

- освоїти інструменти миттєвого фокусування класу на початку уроку для зняття ментальної втоми учнів після попередніх уроків ;
- навчити поєднувати прості рухові завдання з когнітивними для стимуляції мозкової активності школярів;
- освоїти техніку експрес-відновлення за допомогою підручного інвентарю;
- опанувати алгоритм швидкої вербальної рефлексії наприкінці уроку для оцінки психоемоційного стану учнів перед їх поверненням до навчальних класів.

3. Перелік професійних компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

A2.2. Здатність формувати і розвивати в здобувачів освіти ключові компетентності і наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти;

A2.4. Здатність добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти;

B2.1. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу;

- В2.3. Здатність формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя;
- В2.4. Здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності;
- Г1.1. Здатність прогнозувати результати освітнього процесу;
- Г2.3. Здатність організовувати осередки навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти;
- Д1.1. Здатність здійснювати власний професійний розвиток, отримувати підтримку від колег.

4. Очікувані результати навчання

У результаті опанування програми учителі:

Знатимуть:

- принципи нейроатлетики, що впливають на концентрацію уваги школярів;
- алгоритми перетворення монотонних силових та кардіо-вправ (присідання, планки, випади) на драйвові ігрові формати без втрати фізичної ефективності;
- основи шкільного самовідновлення.

Вмітимуть:

- керувати увагою класу для миттєвого фокусування розсіяної уваги дітей на початку уроку;
- адаптувати навантаження під будь-яку дитину, інтегруючи дітей підготовчої та спеціальної медичної груп у загальну активність;
- створювати та проводити рухливі ігри, які розвивають емпатію, взаємовиручку в парах та нівелюють ризики булінгу.

5. Зміст програми:

I. Вступна частина та налаштування

1.1. Знайомство з аудиторією та правилами роботи. Створення атмосфери психологічної безпеки. Експрес-вправа «Мій емоційний колір»

Марія Шейчук, консультантка ЦПРПП

II. Практичний семінар-тренінг. Відпрацювання технологій:

- 2.1. Нейроатлетика та нетворкінг. Швидкі вправи на координацію та утримання уваги класу.
- 2.2. Картковий інтенсив «Фітнес-мозаїка». Драйвові рухові техніки та варіативні модулі НУШ.
- 2.3. Командна синергія та конструювання естафет нового покоління. Презентація експрес-комплексів.

Марія Шейчук, консультантка ЦПРПП

III. Рефлексія та командне відновлення.

3.1. Товариський турнір з волейболу між командами закладів освіти Володимирської та Устилузької міських громад.

*Сергій Холявицький, вчитель фізичного виховання
Володимирської гімназії №3*

6. Документ про підвищення кваліфікації: Сертифікат ЦПРПП ВМР

7. Розробник/и Програми: Шейчук М.П., консультантка ЦПРПП Володимирської міської ради.