

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Директор ПНЗПО «Київський інститут
післядипломної педагогічної освіти»**

К.О. Кушдавлатова

09.10.2026 р.



**ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Науково-
методичний супровід фізичного виховання, навчання здоров'я та
безпеки, захисту України і позашкільної роботи»**

Розробник(и): ПНЗПО «Київський Інститут післядипломної педагогічної освіти», ЄДРПОУ 44345732

Рецензент(и): Директор ПНЗПО «Київський інститут післядипломної педагогічної освіти» Кушдавлатова К.О.

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Фізичне виховання, основи здоров'я, курс «Здоров'я, безпека та добробут», предмет «Захист України» і гурткова робота мають спільну рису: результат тут вимірюється не лише знаннями, а практичними вміннями і поведінкою дитини, а помилка педагога може коштувати здоров'я. Оновлені модельні програми цих предметів, вимоги до охорони праці та цивільного захисту, вимоги до програм гуртків потребують чіткого методичного супроводу: роз'яснення, зразки, алгоритми, консультації. Програма забезпечує його для вчителів здоров'я і безпеки, фізичної культури, захисту України та керівників гуртків.

Цільова група: Учителі фізичної культури, основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут», предмета «Захист України», відповідальні за охорону праці та цивільний захист, керівники гуртків, студій, хореографічних і театральних колективів, педагоги-організатори.

Професійний стандарт: «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024); для керівників гуртків закладів позашкільної освіти - за посадою

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
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки

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

у форматі науково-методичного супроводу: лекції фахівців, роз'яснення програм і нормативних вимог, методичні рекомендації, демонстрація вправ, алгоритмів і занять, зразки програм гуртків, консультування, самостійна робота з рефлексією та підсумкове методичне 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, здоров'язбережувальної та організаційно-творчої компетентностей педагогів на основі науково-методичного супроводу: методика фізичного виховання, навчання здоров'я, безпеки життєдіяльності і захисту України, організація безпечного середовища та позашкільної роботи.

Завдання підвищення кваліфікації:

- систематизувати вимоги модельних програм з фізичної культури, основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і предмета «Захист України»
- опанувати сучасні методики фізичного виховання з урахуванням рівня підготовки і стану здоров'я учнів, медико-педагогічний контроль
- освоїти методику навчання безпечної поведінки, домедичної допомоги, мінної безпеки і дій у надзвичайних ситуаціях
- опанувати організацію охорони праці, цивільного захисту та безпечного середовища в закладі освіти
- освоїти вимоги до програм гуртків, методику їх розроблення і реалізації, хореографічну і театральну роботу з дітьми
- удосконалити оцінювання практичних умінь учнів і вихованців, ведення документації з безпеки та позашкільної роботи

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- предметно-методична компетентність (A2)
- здоров'язбережувальна компетентність (B2)
- здатність до організації безпечного освітнього середовища (B1)
- організаційна і творча компетентність керівника гуртка
- оцінювально-аналітична компетентність (Г1)
- психологічна компетентність та знання вікових особливостей (Б1)

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Педагоги зможуть викладати фізичну культуру, здоров'я, безпеку та захист України за оновленими програмами і методичними рекомендаціями, організовувати безпечне середовище, охорону праці й цивільний захист, розробляти і вести програми гуртків, оцінювати практичні вміння учнів і вести відповідну документацію.

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, керівник гуртка, хореографія, драматургія і театр. 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	6	1	1-29	2-30
2	Основи здоров'я	6	1	1-29	2-30
3	Захист України	1	1	1-29	2-30
4	Здоров'я, безпека та добробут	6	1	1-29	2-30
5	Охорона праці	2	1	1-29	2-30
6	Керівник гуртка	3	1	1-29	2-30
	Разом тем у програмі	24			

Перелік тем за модулями

Модуль 1. Фізична культура (6 тем)

1. Методика «здорового класу» з використанням ІІІ: як поєднати освіту, фізичну активність і сучасні технології.
2. ІІІ у фізичній культурі учнів - від теорії до практичного використання.
3. Впровадження новітніх варіативних модулів у викладанні фізичної культури.
4. Сучасна фізична культура. Використання ігор та спортивних змагань для підтримки психічного здоров'я учнів.
5. Формуємо активних громадян: фізична культура для учнів 5-х класів в українських школах.
6. Особливості використання технічних засобів навчання та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури

Модуль 2. Основи здоров'я (6 тем)

1. Складні теми — прості слова: ефективна комунікація про шкідливі звички в школі.
2. Профілактика шкідливих звичок та ризикованої поведінки: як говорити з дітьми мовою, яку воничують
3. ІІІ на уроці "Основи здоров'я": як навчати сучасно, цікаво й ефективно.
4. Інтерактивні методи навчання на уроках основи здоров'я
5. Здорове життя у безпеці та добробуті: від теорії до практики.
6. Основи здоров'я. Профілактика порушення зору серед дітей.

Модуль 3. Захист України (1 тем)

1. Психологічна та медико-санітарна підготовка на уроках 'Захист України'

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут (6 тем)

1. Здоров'я, безпека, добробут у форматі інтерактиву: як навчати життєстійкості через гру та моделювання ситуацій.
2. Живий урок: як зробити Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» улюбленим предметом школярів
3. Здоров'я, безпека і добробут у 8 класі НУШ. Безпека у воєнний час: як уникнути ризиків на вулиці, в соцмережах і під час кризових ситуацій
4. Екстрена допомога для педагогів: СЛР, використання дефібрилятора та особливості допомоги дітям
5. Основи BLS: Як діяти у критичних ситуаціях
6. Залучення цифрових інструментів до викладання 'Здоров'я, безпека та добробут' у 5 класі НУШ.

Модуль 5. Охорона праці (2 тем)

1. Безпечне освітнє середовище. Охорона праці в навчальному закладі
2. Застосування штучного інтелекту в освітньому процесі

Модуль 6. Керівник гуртка (3 тем)

1. Гурток, що дає результат: методика підготовки до тесту з історії мистецтва крок за кроком.
2. Підготовка до тестування з історії мистецтва як важливий напрям роботи гуртка естетичного напрямку
3. Створення умов для розвитку свідомих громадян через роботу учнівського самоврядування

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Фізична культура

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

Завдання модуля:

- Опанування методик викладання сучасних видів спорту
- Організація інклюзивних занять фізичною культурою
- Використання цифрових гаджетів для моніторингу активності
- Профілактика травматизму та основи домедичної допомоги

Модуль 2. Основи здоров'я

Мета модуля: Зміцнення професійних компетенцій щодо формування в учнів культури безпеки та відповідального ставлення до життя.

Завдання модуля:

- Вивчення алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях
- Методика навчання домедичній допомозі
- Формування навичок протидії цифровим залежностям
- Організація безпечного простору в школі та вдома

Модуль 3. Захист України

Мета модуля: Підготовка педагогів до якісного викладання предмета з акцентом на практичні навички виживання та захисту.

Завдання модуля:

- Вивчення основ тактичної медицини та допомоги в бою
- Опанування методики вогневої та тактичної підготовки
- Формування навичок орієнтування та виживання в екстремальних умовах
- Військово-патріотичне виховання молоді на сучасних прикладах

Модуль 4. Здоров'я, безпека та добробут

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

Завдання модуля:

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

Модуль 5. Охорона праці

Мета модуля: Системне підвищення знань з питань законодавства та практичної безпеки на робочому місці.

Завдання модуля:

- Вивчення нормативних актів з охорони праці в освіті
- Методика проведення інструктажів для учнів у спекабінетах
- Основи електробезпеки та пожежної безпеки в закладі

- Надання першої допомоги при нещасних випадках

Модуль 6. Керівник гуртка

Мета модуля: Підвищення професійної майстерності педагогів щодо організації змістовного дозвілля та розвитку здібностей дітей.

Завдання модуля:

- Методика створення індивідуальних творчих планів
- Опанування інструментів промоції діяльності гуртка
- Використання сучасних матеріалів та технологій у творчості
- Формування підприємницьких навичок у вихованців

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. 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.Вайтбред. The LEGO Foundation, 2017. 39 с. URL: <https://cutt.ly/h1FRr1i>
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. Василенко І. Ю. Тренінг розвитку творчого мислення. Обдарована дитина. 2004. № 5. С. 52-55.
5. 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>
6. Вчимося читати. Навч.-розв. посіб. для дітей 4-6 років. У двох частинах. К.: «Фенікс», 2020. Ч.1. 272с. з іл.
<https://www.shelestova.com.ua/product/vchymosya-chytaty/>
7. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23-30.
8. Даниленко Л.І. Пізнавальні завдання до розділу «Людина»: навч.

методичний посібник / Л.І. Даниленко. Черкаси: Редакційно-видавничий відділ Черкаського ОІПОП, 2013. 68 с.

9. 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 «ЧОІПОП Черкаської обласної ради», 2018. 104 с.
10. Дардан Т. С. Комплексні, інтегровані уроки як засіб розвитку креативності школярів. Обдарована дитина. 2013. № 5. С. 17-21.
11. Деякі питання організації та проведення супервізії : наказ МОН від 18.10.2019 №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
12. Джежелей О., Ємець А., Коваленко О. Читаємо та граємо в театр. 1-4 класи. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 80 с.
13. Діти та війна. Навчання технік зцілення /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
14. Збірник документів по організації позашкільної освіти. Київ. 2002. 444с.
15. Іванік О. Рівний рівному ; посібник для менторів І Іванік О., Каравай А., Гейнек- Дагаргулія М., Лащук Ю., Кнюпа Ю. - Київ, 2018. - 57 с. - URL : <https://insha-osvita.org/article/posibnYk-dlia-mentoriv-rivnvi-rivnomu/>
16. Інновації, що приносять результат / упоряд. Т. М. Загорулько. 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. Книш І. В. Кліпове мислення як норма та прояв геніальності. Нові виміри духовності на початку XXI століття : матеріали VI Міжнародної on-line конференції (24-25 травня 2018 року, Сумський державний університет) / за ред. проф. І. П. Мозгового. Суми : ФОРМ Цьома С. П., 2018. С. 48-49.
20. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
21. 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>
22. Линьов К. Концепція розвитку закладу освіти: з чого починати (част. 1). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WMiLcW77tyM> .
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. Модельні навчальні програми. URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/>
26. Новак В. О. Організаційна поведінка: підручник / В. О. Новак, Т.Л.Мостенська, О. В.Ільєнко. Київ: Кондор, 2013. 498 с.
27. Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій : методичні рекомендації для позашкілья / М-во освіти і науки України. Київ, 2022. URL : <https://bit.ly/3VVl00D>
28. Піроженко, Т.О., Соловйова, Л.І. та ін. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 2017. 89 с.
29. Пітерсон Д. 12 правил життя. Як перемогти хаос/ пер. з англ. Дмитро Кожедуб. 3-тє вид. Київ: Наш формат, 2021. 384 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. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини: моногр. [Т.О. Піроженко, І.І. Карабаєва, О.Ю. Хартман, Л.І. Соловйова, О.І. Федорчук, Л.Д. Токарева]; за ред. Т.О. Піроженко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 222 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/722164/>.

32. Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навчально-методичний посібник / за загальною редакцією Е. А. Пінківської, Т. В. Черкашиної. Укладач А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. 152 с.
33. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с.
34. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років XX ст. К.: Ніжин: Аспект, 2006. 158 с.
35. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 288 с. URL: <https://bit.ly/3Q6RfmA>
36. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 288 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/programi/hevchuk_Dut_Horeografiya.pdf; <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/6dityachaxoreografiya-shevchuk.pdf>
37. Як підвищити креативність? Тренінг, спрямований на формування креативності. Шкільний світ. 2007. № 23-24. С. 19-35.
38. Яременко Н.В. Дозвіллезнавство. Навчальний посібник. Фастів. «Поліфаст».2007.459с
39. Smit R. Formative Beurteilung im kompetenz- und standardorientierten Unterricht. URL: <http://surl.li/eakye>
40. Yarborough C. and FedescoH. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

Додаткова література:

1. Бахтіна Г. П. Інформатизація суспільства та проблема «кліпового мислення». URL: <http://kpi.ua/1102-7>.
2. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. С. 9-14.
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://bit.ly/3ifCKgF>
5. Дубицкий А.Е., Семенов И.А., Чепкий Л.П. Медицина катастроф. Київ: Здоров'я, 1993. 462 с.
6. Компетентнісний підхід: ідеї для реалізації на уроках. URL: <https://bit.ly/3iujpsL>
7. 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>
8. 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.
9. Освітня програма навчального закладу. URL: <https://bit.ly/3ckLjDp>
10. 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>
11. Шаплони для створення презентацій. URL: <http://teach-inf.at.ua/load/prafika/49>
12. 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.