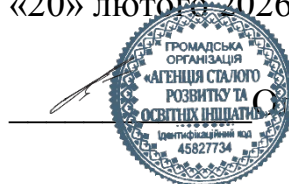


**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «АГЕНЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА  
ОСВІТІНХ ІНІЦІАТИВ»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Громадська організація «Агенція сталого  
розвитку та освітніх ініціатив»

«20» лютого 2026 р.



Олена ТИМОШЕНКО

**ПРОГРАМА**

**підвищення кваліфікації педагогічних працівників  
(вчителі фізичної культури 5-9 класів)**

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В  
НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

**Київ – 2026**

## **Розробники**

**Баженков Євген Володимирович**, директор Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», доктор економічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**Коломоєць Галина Анатоліївна**, заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, старший дослідник, заслужений працівник освіти України.

**Малечко Тетяна Анатоліївна**, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, доцент.

**Тимошенко Олена Володимирівна**, старший науковий співробітник відділу науково-дослідної роботи та атестації наукових кадрів Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», доктор економічних наук, професор.

**Напрямок підвищення кваліфікації:** сучасні підходи до навчання в Новій українській школі на рівні базової середньої освіти

**Розроблено на основі типової програми:** Підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом МОН України від 12.10.2022 року № 904

**Термін дії програми:** з 2026 до 2031

## **Рецензенти:**

**Шамич Олександр Миколайович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

**Бублей Юрій Анатолійович**, вчитель фізичної культури, старший учитель, Ліцей №38 Шевченківського району м. Києва

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Актуальність** програми підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури 5-9 класів «Сучасні підходи до навчання фізичної культури в Новій українській школі» визначається суспільною значущістю та об'єктивною потребою держави в ефективному професійному розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників відповідно до вимог міжнародних стандартів та європейських критеріїв якості.

Програму розроблено на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом МОН України від 12.10.2022 року № 904, а також на принципах забезпечення безперервного професійного розвитку педагогів.

Необхідність реалізації цієї програми зумовлена глибокою трансформацією освітньої галузі «Фізична культура» в межах реформи «Нова українська школа». Упровадження нового Державного стандарту базової середньої освіти вимагає від вчителя переходу до компетентнісного підходу, де головною метою є не лише розвиток фізичних якостей, а й формування в учнів 5-9 класів стійкої мотивації до здорового способу життя, навичок саморегуляції та командної взаємодії. Програма створює цілісний простір для опанування сучасної модельної навчальної програми, де особлива увага приділяється варіативності модулів, гнучкості планування та системі формувального оцінювання.

**Цільова група:** вчителі фізичної культури 5-9 класів

**Обсяг (тривалість): 30 годин (1 ЄКТС)**

**Особливості реалізації програми** є дистанційний формат навчання, який забезпечує гнучкість та доступність для вчителів. Процес побудований на поєднанні синхронної взаємодії в межах онлайн-лекцій та асинхронного опрацювання структурованих матеріалів. Особлива увага приділяється візуалізації практичних навичок: через відеоінструкції, майстер-класи та алгоритми виконання вправ вчителі опановують методiku викладання ракеткових видів спорту для їх подальшої адаптації до умов власного закладу освіти. Після завершення навчання вчителі фізичної культури зможуть вільно реалізовувати модельну навчальну програму, інтегрувати варіативні модулі в освітній процес та створювати умови, за яких рухова активність стане для учнів свідомою цінністю. Це забезпечить якісні зміни в шкільній системі, перетворюючи фізичну культуру на сучасний, безпечний та надихаючий простір для кожного здобувача освіти.

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** дистанційна

**Мета підвищення кваліфікації:** розвиток і вдосконалення професійних компетентностей учителів фізичної культури відповідно до сучасних освітніх тенденцій, через формування здатності ефективно організовувати освітній процес на засадах компетентнісного, діяльнісного та здоров'язбережувального підходів.

### **Завдання підвищення кваліфікації:**

поглибити розуміння концептуальних засад НУШ у контексті фізичної культури;

ознайомити з технологіями проблемного, проєктного та кооперативного навчання для створення активного освітнього середовища, де фізична активність поєднується з розвитком критичного мислення та соціальної відповідальності;

навчити створювати прикладні завдання та ситуації, що стимулюють учнів застосовувати набуті вміння у варіативних модулях та життєвих ситуаціях;

сформувані практичні навички з методики викладання нових варіативних модулів: бадмінтон, ейр-бадмінтон, теніс, настільний теніс, сквош, падел, піклбол.

### **Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:**

A2. Предметно-методична компетентність

Г2. Організаційна компетентність

Г3. Оцінювально-аналітична компетентність

### **Очікувані результати підвищення кваліфікації:**

#### **Знання й розуміння:**

сучасних підходів до організації освітнього процесу з фізичної культури; ефективної педагогічної комунікації та взаємодії з учасниками освітнього процесу;

сутності та принципів діяльнісного та компетентнісного підходів на уроках фізичної культури;

стратегій розвитку критичного мислення та когнітивної гнучкості.

#### **Уміння:**

організовувати педагогічну діяльність на засадах сучасних підходів до навчання в НУШ

реалізовувати принципи діяльнісного підходу, застосовувати діяльнісні методи навчання та різноманітні інструменти діяльнісного підходу на уроках фізичної культури;

моделювати уроки за базовими сценаріями проблемно-орієнтованого, проєктного навчання

володіти технікою та методикою викладання ракеткових видів спорту (бадмінтон, ейр-бадмінтон, теніс, настільний теніс, сквош, падел, піклбол);

адаптувати технічні елементи ракеткових видів спорту відповідно до індивідуальних можливостей та фізичного стану учнів і учениць.

### **Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:**

система та критерії оцінювання спрямовані на визначення рівня опанування слухачами змісту програми, здатності застосовувати отримані знання й уміння у професійній діяльності та повсякденному житті. Оцінювання здійснюється протягом усього періоду навчання та включає виконання практичних завдань, участь у обговореннях, а також складання підсумкового тесту.

Підсумкове оцінювання здійснюється у формі тестування після завершення курсу.

Рівень засвоєння програми визначається за відсотком правильних відповідей:

90-100% – високий рівень;  
75-89% – достатній рівень;  
60-74% – задовільний (достатній для зарахування результат);  
менше 60% – низький рівень (програма вважається не зарахованою).

Слухач вважається таким, що успішно завершив навчання, за умови:  
проходження підсумкового тестування;  
отримання не менше 60% правильних відповідей;  
виконання основних практичних завдань програми.

**Документ про підвищення кваліфікації:** сертифікат підвищення кваліфікації

**Вартість: 750**

## **2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Програмою передбачено лекції з елементами тренінгу, практична робота, самостійна робота, підсумковий тест.

Програмою передбачено опанування теоретичних засад щодо сучасних підходів до навчання фізичної культури в Новій українській школі, розвиток практичних умінь управління освітнім процесом на уроках фізичної культури, ознайомлення з інноваційними варіативними модулями, зокрема ракетковими видами спорту, системою формувального оцінювання, основами проєктної діяльності.

Особливістю програми є поєднання теоретичної підготовки з практико-орієнтованою руховою діяльністю, використання ігрових та тактичних ситуацій, моделювання реальних сценаріїв уроку (очного, дистанційного та змішаного), розроблення авторських освітніх продуктів.

Самостійна робота передбачає опрацювання теоретичних матеріалів щодо сучасних підходів (компетентнісного, діяльнісного), розв'язання практичних кейсів з методики викладання ракеткових видів спорту, аналіз педагогічних ситуацій та стратегій.

Зміст програми складається з 3 модулів та 9 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 25 питань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники – 100 балів балів. Прохідний бал – 60. Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат підвищення кваліфікації.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 7 год – лекційні заняття, 16 год – практична робота, 5 год – самостійна робота, 2 год – контрольні заходи.

## Навчально-тематичний план

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин				Усього
		Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	
Модуль 1. Сучасні підходи до навчання фізичної культури в Новій українській школі						
1.1.	Підхід як стратегія навчання фізичної культури: поєднання методів, форм, прийомів.	1	2	1		4
1.2.	Особливості реалізації компетентнісного та діяльнісного підходу на уроках фізичної культури	1	2	1		4
1.3.	Разом за модулем	2	4	2		8
Модуль 2. Стратегії навчання та взаємодії на уроках фізичної культури						
2.1.	Зміна пріоритетів в освітньому процесі від накопичення знань до розвитку життєвих навичок.	1		1		2
2.2.	Проблемне навчання у фізичному вихованні.	1	2			3
2.3.	Проектна діяльність на уроках фізичної культури.	1	2			3
2.4.	Кооперативне навчання у фізичному вихованні.		2	1		3
2.5.	Разом за модулем	3	6	2		11
Модуль 3. Практична реалізація компетентнісного підходу та нова система оцінювання						
3.1.	Компетентнісно орієнтовані завдання як умова реалізації компетентнісного підходу до навчання.		2			2
3.2.	Особливості впровадження варіативних модулів на уроках фізичної культури (ракеткові види спорту)	1	2			3
3.3.	Формувальне оцінювання: інструменти та практики застосування	1	2	1		4
3.4.	Разом за модулем	2	6	1		9
	<b>Підсумкові заходи</b>				2	
	<b>Усього</b>	7	16	5	2	30

### **3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **МОДУЛЬ 1. Сучасні підходи до навчання фізичної культури в Новій українській школі**

##### **Тема 1.1. Підхід як стратегія навчання фізичної культури: поєднання методів, форм, прийомів**

Поняття «підходу» як стратегічного вектора фізичного виховання. Класифікація методів фізичного виховання. Поєднання компонентів у цілісну систему: алгоритм конструювання уроку.

##### **Тема 1.2. Особливості реалізації компетентнісного та діяльнісного підходу на уроках фізичної культури**

Сутність компетентнісного та діяльнісного підходів у фізичному вихованні. Організація навчання через дію: від вправ до практичного застосування. Оцінювання результатів навчання в контексті компетентнісного підходу. Взаємозалежність підходів у сучасному освітньому процесі: реалізація в умовах очного, дистанційного та змішаного навчання

#### **МОДУЛЬ 2. Стратегії навчання та взаємодії на уроках фізичної культури**

##### **Тема 2.1. Зміна пріоритетів в освітньому процесі від накопичення знань до розвитку життєвих навичок**

Трансформація знань: від засвоєння техніки як кінцевої мети до використання її як інструменту розвитку фізичних якостей. Формування «м'яких» навичок (Soft Skills) засобами фізичного виховання. Розвиток стресостійкості та вольових якостей: подолання фізичних викликів як модель поведінки у складних життєвих ситуаціях.

##### **Тема 2.2. Проблемне навчання у фізичному вихованні**

Сутність проблемного навчання у фізичному вихованні. Механізм створення проблемної ситуації. Розвиток критичного мислення через проблемні ситуації. Освітні інструменти для пошуку ефективних рішень. .

##### **Тема 2.3. Проектна діяльність на уроках фізичної культури**

Сутність проектного навчання у фізичній культурі. Переваги та алгоритм планування навчального проекту з фізичної культури. Спільні й відмінні риси проблемного та проектного навчання. Типологія спортивних проектів.

##### **Тема 2.4. Кооперативне навчання у фізичному навчанні**

Сутність та філософія кооперативного навчання: перехід від індивідуального суперництва до досягнення спільних цілей на майданчику. Методи командної роботи та умови ефективної взаємодії.

## **МОДУЛЬ 3. Організація освітнього процесу уроку фізичної культури**

### **Тема 3.1. Компетентнісно орієнтовані завдання як умова реалізації компетентнісного підходу до навчання**

Структура та методичні орієнтири для конструювання компетентнісно орієнтованих завдань. Практична зорієнтованість навчання. Включення учня в навчальну діяльність як активного суб'єкта.

### **Тема 3.2. Особливості впровадження варіативних модулів на уроках фізичної культури (ракеткові види спорту)**

Характеристика ракеткових видів спорту (бадмінтон, ейр-бадмінтон, теніс, настільний теніс, сквош, падел, піклбол). Базові технічні елементи та методика їх навчання.

### **Тема 3.3. Формувальне оцінювання: інструменти та практики застосування**

Сутність формувального оцінювання та його значення. Принципи формувального оцінювання. Планування уроку фізичної культури з елементами формувального оцінювання.

#### **3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань**

1. Опишіть ситуацію, коли обрана вами стратегія навчання не спрацювала (наприклад: низька зацікавленість або складність). Запропонуйте альтернативну комбінацію прийомів для виправлення ситуації.

2. Карта компетентностей: оберіть одну з ключових компетентностей і пропишіть 3 конкретні дії вчителя та учнів на уроці фізичної культури під час вивчення варіативного модуля «Бадмінтон», які сприятимуть її розвитку.

3. Спроектуйте фрагмент уроку фізичної культури на засадах діяльнісного підходу: визначте роль учнів, характер їхньої діяльності та очікуваний результат навчання.

4. Візьміть стандартну вправу (наприклад, кидок м'яча в кошик). Перетворіть її на проблемну ситуацію, змінивши умови (відстань, вагу м'яча, наявність перешкоди). Опишіть, як учні мають самостійно знайти спосіб вирішення.

5. Створіть критерії оцінювання для творчого проєкту, враховуючи не лише техніку виконання, а й креативність, презентацію та самостійність.

6. Розробіть план уроку-квесту, де виконання наступного завдання можливе лише за умови успішного завершення попереднього всіма учасниками команди одночасно.

7. Придумайте практичний кейс для учнів, де описано нестандартну ситуацію на спортивному майданчику. Учні мають продемонструвати алгоритм дій, використовуючи сформовані навички та отримані знання.

8. Серед ракеткових видів спорту, оберіть один та опишіть три варіанти виконання однієї вправи для різних груп: рівень А (початківець): рівень Б (середній): рівень В (профі).

9. Моделювання фрагментів уроку з використанням формувального оцінювання.

### 3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Ігровий та змагальний методи як основа формування мотивації: порівняльна характеристика та умови ефективного поєднання.
2. Діяльнісний підхід у викладанні варіативних модулів: як навчити учнів самостійно конструювати тактичні схеми гри.
3. Концепція «Life Skills» у фізичному вихованні: які саме навички (критичне мислення, емпатія, стресостійкість) можна розвивати через рух.
4. Трансформація ролі вчителя: від «тренера-диктатора» до «фасилітатора» та «ментора» здорового способу життя.
5. Командна робота в малих групах як засіб соціалізації: адаптація сором'язливих або менш підготовлених дітей через групові завдання.
6. Розробка критеріїв взаємооцінювання в кооперативному навчанні: як навчити дітей конструктивно критикувати та підтримувати один одного.
7. Самооцінювання та взаємооцінювання як складники формувального підходу. Технологія розробки критеріїв оцінювання. Цифрові додатки для формувального оцінювання.

## 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Нормативно-правові документи

1. 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>
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
3. Про фізичну культуру і спорт (нова редакція): Закон України від 06.10.2024 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

### Основна література

4. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрин А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. 2024. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
5. Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навчальний посібник (електронне видання). Кропивницький, Видавець Лисенко В. Ф. 2023. 182 с.

### Додаткова література

6. Діяльнісний підхід у базовій середній освіті: від педагогічної теорії до освітньої практики. URL : <https://znayehov.com/FR/16166/714-26-40.pd>
7. Додаток «Активні парки». URL : <https://ap.sportforall.gov.ua/start>
8. Лисогор Л., Берендєєв С., Косенчук Ю. Використання електронних освітніх матеріалів у освітньому процесі: сучасні підходи і технології Нової української школи. Навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 117 с.