

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ» ЗАПОРІЗЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ РАДИ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Науково-методичною радою

КЗ «Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» ЗОР
Протокол № 5 від 25.06.2026 року

В.о. голови науково-методичної ради



Людмила ЧЕРНІКОВА

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації вчителів освітньої галузі фізичної культури
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ: СУЧАСНІ
ПІДХОДИ»

Запоріжжя – 2026

Розробники: комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради
Аксьонова Олена Петрівна, доцент кафедри суспільно-гуманітарної освіти КЗ «ЗОППО» ЗОР, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту.

Напрямок підвищення кваліфікації: Реалізація Державного стандарту профільної середньої освіти педагогічними працівниками, які викладають предмети в профільній школі.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які беруть участь у реалізації Державного стандарту профільної середньої освіти за темою «Старша профільна школа: нові підходи та інструменти для вчителів». Наказ Міністерства освіти та науки України від 04.11.2025 р. № 1452. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2025/11/mon-1452-04.11.2025.pdf>

Термін дії програми: з 26.06.2026 до 31.12.2028 року

Рецензенти:

Барліт Оксана, завідувач кафедри суспільно-гуманітарної освіти КЗ «ЗОППО» ЗОР, кандидат педагогічних наук, доцент.

Конох Анатолій, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Реформування профільної середньої освіти в умовах реалізації концепції Нової української школи актуалізує потребу в оновленні підходів до викладання фізичної культури в старшій школі. Сучасна фізкультурна освіта орієнтується в першу чергу на формування життєвих компетентностей здобувачів освіти, відповідального ставлення до власного здоров'я, здатності до саморозвитку, командної взаємодії та усвідомленої фізичної активності впродовж життя.

Особливого значення набуває створення безпечного, мотиваційного та інклюзивного освітнього середовища, здатного забезпечити підтримку індивідуальних освітніх потреб і рухових інтересів учнів в умовах очного, дистанційного та змішаного навчання. Упровадження Державного стандарту профільної середньої освіти потребує від учителів фізичної культури готовності до проєктування компетентісно орієнтованого освітнього процесу, використання сучасних підходів до оцінювання результатів навчання, цифрових інструментів і педагогічних технологій.

Актуальність програми зумовлена необхідністю розвитку професійних компетентностей педагогічних працівників щодо реалізації сучасної моделі фізичної культури в профільній школі, спрямованої на підтримку фізичного, соціального та емоційного благополуччя учнів і формування культури здорового способу життя.

Цільова група: вчителі освітньої галузі фізичної культури, які викладають або будуть викладати предмет у профільній школі.

Обсяг (тривалість): 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми.

Програма підвищення кваліфікації реалізується у форматі тренінгу та спрямована на розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури щодо організації освітнього процесу в профільній школі відповідно до Державного стандарту профільної середньої освіти.

Зміст програми побудовано на засадах компетентісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Програма передбачає поєднання теоретичного опрацювання нормативних і концептуальних засад профільної середньої освіти з практичним моделюванням сучасного освітнього середовища, проєктуванням навчальних програм, розробленням критеріїв оцінювання та аналізом педагогічних ситуацій.

Навчання здійснюється у дистанційному форматі з використанням синхронних та асинхронних видів діяльності. Синхронна взаємодія реалізується у формі вебінарів, практичних занять, групових обговорень і консультацій. Асинхронна робота передбачає опрацювання навчальних

матеріалів, виконання практичних завдань, аналіз нормативно-правових документів і цифрових освітніх ресурсів.

Особливістю програми є її практична спрямованість, орієнтація на створення безпечного, мотиваційного та інклюзивного освітнього середовища, підтримку індивідуальних освітніх траєкторій учнів, розвиток життєвих і соціальних компетентностей засобами фізичної культури.

У процесі реалізації програми використовуються інтерактивні методи навчання, аналіз педагогічних кейсів, моделювання освітніх ситуацій, елементи проєктної та рефлексивної діяльності. Для забезпечення ефективної взаємодії учасників використовуються цифрові платформи та онлайн-сервіси для комунікації, навчання і зворотного зв'язку.

Форма навчання: інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: формування та розвиток професійних компетентностей учителів освітньої галузі фізичної культури щодо реалізації Державного стандарту профільної середньої освіти, проєктування сучасного освітнього середовища, організації компетентнісно орієнтованого навчання та оцінювання результатів навчання учнів у профільній школі.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглибити знання педагогічних працівників щодо концептуальних та нормативно-правових засад профільної середньої освіти в освітній галузі фізичної культури;
- розвинути вміння проєктувати сучасне, безпечне та мотиваційне освітнє середовище з фізичної культури в профільній школі;
- удосконалити навички планування компетентнісно орієнтованого освітнього процесу та оцінювання результатів навчання учнів;
- сформувати готовність до використання цифрових інструментів в умовах очного, дистанційного та змішаного навчання;
- розширити можливості педагогів щодо підтримки індивідуальних освітніх потреб, розвитку життєвих і соціальних компетентностей учнів засобами фізичної культури;
- сприяти розвитку професійної рефлексії, готовності до інноваційної діяльності та професійного саморозвитку педагогічних працівників.

Перелік професійних компетентностей, що розвиваються:

A2. Предметно-методична компетентність.

B2. Здоров'язбережувальна компетентність.

Г3. Оцінювально-аналітична компетентність.

Д1. Здатність до навчання впродовж життя.

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення навчання за програмою педагогічні працівники зможуть:

- орієнтуватися в нормативно-правових та концептуальних засадах профільної середньої освіти й використовувати їх у професійній діяльності;
- проєктувати освітній процес з фізичної культури відповідно до вимог Державного стандарту профільної середньої освіти;
- створювати безпечне, мотиваційне та інклюзивне освітнє середовище для учнів профільної школи;
- застосовувати компетентнісний підхід під час планування та організації навчання з фізичної культури;
- використовувати сучасні підходи до формувального та підсумкового оцінювання результатів навчання учнів;
- добирати та використовувати цифрові інструменти для організації очного, дистанційного та змішаного навчання;
- урахувати індивідуальні освітні потреби, рухові інтереси та можливості учнів у процесі організації фізичної активності;
- використовувати потенціал фізичної культури для формування життєвих, соціальних і здоров'язбережувальних компетентностей учнів;
- здійснювати професійну рефлексію та планувати власний професійний розвиток.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації

Програмою передбачено комбіноване оцінювання: тестування з теоретичних питань кожного модуля та виконання трьох залікових робіт. Учасник отримує допуск до виконання залікового завдання модуля за умови досягнення не менше ніж 60 % правильних відповідей у тестуванні. Кожна залікова робота оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка визначається як середнє арифметичне результатів трьох залікових робіт.

Програма підвищення кваліфікації вважається виконаною за умови отримання учасником не менше ніж 60 балів за підсумкову оцінку, що є підставою для видачі документа про підвищення кваліфікації.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат встановленого зразка.

Вартість: 950 грн. за умови наповненості групи від 15 осіб.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено теоретичний і практичний складники, які реалізуються у форматі синхронних занять (вебінарів), практичної роботи та самостійного опрацювання навчальних матеріалів. Зміст програми орієнтований на розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури щодо організації освітнього процесу в профільній школі відповідно до вимог Державного стандарту профільної середньої освіти. Особлива увага приділяється створенню безпечного, мотиваційного та інклюзивного освітнього середовища, використанню компетентнісного підходу, сучасних підходів до оцінювання результатів навчання та цифрових інструментів в умовах очного, дистанційного та змішаного навчання.

Передумовами ефективного опанування програми є наявність базових професійних знань і практичного досвіду викладання фізичної культури, готовність до професійного розвитку та впровадження сучасних педагогічних підходів, здатність до рефлексії й аналізу власної професійної діяльності, а також навички використання цифрових освітніх ресурсів і комунікації в онлайн-середовищі.

Самостійна робота передбачає опрацювання нормативно-правових документів, навчально-методичних матеріалів, виконання практичних завдань, аналіз педагогічних ситуацій, розроблення окремих елементів освітнього процесу та підготовку залікових робіт за модулями.

Підсумкові заходи спрямовані на узагальнення результатів навчання, професійну рефлексію педагогічних працівників, обговорення можливостей упровадження сучасних підходів до організації фізичної культури в профільній школі та визначення напрямів подальшого професійного розвитку.

Зміст програми складається з трьох модулів та шести взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за кожним модулем слухачі виконують залікову роботу. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники – 100; мінімальний бал для успішного завершення навчання – 60. Учасники, які успішно пройшли навчання, виконали залікові роботи, отримують сертифікат про підвищення кваліфікації.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 6 год – лекційні заняття, 18 год – практична робота, 3 год – самостійна робота, 3 год – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ					
Тема 1.1. Організаційні питання. Профільна старша школа: нормативно-правова база та структура освітньої галузі фізичної культури	1	3		1	5
Тема 1.2. Концептуальні засади розвитку освітньої галузі фізичної культури в НУШ та їх реалізація у профільній старшій школі	1	3	1		5
Разом за модулем 1	2	6	1	1	10
МОДУЛЬ 2. ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ					
Тема 2.1. Освітнє середовище та мотивація учнів на уроках фізичної культури	1	3		1	5
Тема 2.2. Особливості проєктування навчальних програм з фізичної культури в профільній школі.	1	3	1		5
Разом за модулем 2	2	6	1	1	10
МОДУЛЬ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЖИТТЄВА СТРАТЕГІЯ МОЛОДІ					
Тема 3.1. Формування життєвих і соціальних компетентностей засобами фізичної культури	1	3		1	5
Тема 3.2. Сучасні підходи до формування культури фізичної активності впродовж життя. Рефлексія	1	3	1		5
Разом за модулем 3	2	6	1	1	10
Усього	6	18	3	3	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ

Тема 1.1. Профільна старша школа: нормативно-правова база та структура освітньої галузі фізичної культури

Організація проведення тренінгу.

Структура профільної середньої освіти: профільно-адаптаційний цикл і профільний цикл, логіка побудови освітньої траєкторії.

Нормативно-правова база: Закон «Про освіту», Закон «Про повну загальну середню освіту», Державний стандарт профільної середньої освіти. Типова освітня програма для академічного ліцею: структура, інваріантна та варіативна складові, рамки годин. Модельні навчальні програми «Фізична культура. 10-12 класи» (основний і поглиблений рівні): призначення, структура, змістові лінії.

Рамка результатів навчання і компетентностей, визначена Державним стандартом профільної середньої освіти.

Загальні підходи до оцінювання в старшій школі: компетентнісний підхід, дескриптори рівнів, формувальне та підсумкове оцінювання (у нормативному контексті).

Тема 1.2. Концептуальні засади розвитку освітньої галузі фізичної культури в НУШ та їх реалізація у профільній старшій школі

Еволюція освітньої галузі фізичної культури: від радянської нормативної системи до європейської моделі: усвідомлена тілесність, вибір і автономія, ресурс життєстійкості і та життєва компетентність.

Концептуальні засади НУШ освітньої галузі фізичної культури: компетентності, наскрізні вміння, Я-орієнтири.

Загальна логіка формування змісту освітньої галузі фізичної культури. Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями.

МОДУЛЬ 2. ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 2.1. Освітнє середовище та мотивація учнів на уроках фізичної культури.

Роль фізичної культури як обов'язкового предмета для всіх профілів.

Компоненти сучасного освітнього середовища з фізичної культури: безпечність, доступність, підтримувальна взаємодія, цифрова підтримка навчання. Моделі уроків у спортивній залі, коридорах, класі, укритті. Формування мотивації до фізичної активності у складних умовах. Мотиваційні чинники: автономія, успіх, інтерес, соціальна взаємодія.

Підтримка суб'єктної позиції учня та врахування його освітніх і рухових інтересів.

Тема 2.2. Особливості проєктування навчальних програм з фізичної культури в профільній школі.

Навчальні програми: процедура створення, затвердження. Ідеї для створення навчальних програм. Планування навчання за принципами зворотного дизайну: визначення результатів навчання, вибір доказів досягнення результатів і форм їх подання, планування індикаторів успіху та критеріїв оцінювання.

Інструментарій оцінювання результатів навчання здобувачів профільної середньої освіти. Принципи й характеристики ефективного оцінювання (формульованого, підсумкового тощо). Оцінювання в очному, дистанційному й змішаному навчанні.

Використання індивідуальних освітніх траєкторій та моніторингу особистого прогресу учнів.

Інклюзивний підхід до фізичної культури. Адаптація фізичної активності для різних потреб і можливостей учнів.

МОДУЛЬ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЖИТТЄВА СТРАТЕГІЯ МОЛОДІ

Тема 3.1. Формування життєвих і соціальних компетентностей засобами фізичної культури

Соціально-емоційний потенціал фізичної культури. Вплив рухової активності на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та комунікативних умінь учнів. Командна взаємодія, взаємопідтримка, розвиток емпатії та відповідальності у процесі рухової діяльності.

Формування самостійності учнів, навичок самооцінювання та самоконтролю фізичного розвитку. Постановка особистих цілей і планування індивідуальної рухової активності.

Профорієнтаційний потенціал фізичної культури. Ознайомлення учнів із професіями у сфері спорту, здоров'я та активного способу життя.

Використання мініпроєктів, волонтерських і командних ініціатив у формуванні життєвих компетентностей учнів. Розвиток лідерства, співпраці та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Тема 3.2. Сучасні підходи до формування культури фізичної активності впродовж життя

Концепція фізичної активності впродовж життя як основа сучасної фізкультурної освіти. Фізична грамотність як здатність особистості до усвідомленої рухової активності. Компетентнісний підхід у фізичній культурі профільної школи. Вибірковість та індивідуалізація освітніх траєкторій.

Формування мотивації до здорового способу життя, саморозвитку та відповідального ставлення до власного здоров'я. Рефлексія.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Аналіз нормативно-правових документів, що регламентують організацію профільної середньої освіти та викладання фізичної культури в академічному ліцеї.
2. Визначення ключових компетентностей і результатів навчання, що формуються засобами фізичної культури в профільній школі.
3. Аналіз можливостей інтеграції фізичної культури з іншими освітніми галузями в умовах профільної школи.
4. Розроблення фрагмента освітньої траєкторії учня в межах профільного навчання.
5. Аналіз педагогічних ситуацій щодо реалізації компетентнісного підходу та оцінювання результатів навчання учнів старшої профільної школи.
6. Аналіз компонентів сучасного освітнього середовища з фізичної культури та визначення умов його безпечності та доступності.
7. Розроблення фрагмента уроку фізичної культури для різних умов проведення (спортивна зала, клас, укриття, змішане навчання).
8. Визначення мотиваційних чинників та добір педагогічних прийомів підтримки інтересу учнів до фізичної активності.
9. Розроблення критеріїв та індикаторів оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури.
10. Аналіз і добір цифрових інструментів для організації оцінювання та моніторингу особистого прогресу учнів.
11. Розв'язання педагогічних ситуацій щодо адаптації фізичної активності до різних освітніх потреб учнів.
12. Аналіз педагогічних ситуацій щодо формування життєвих і соціальних компетентностей учнів засобами фізичної культури.
13. Розроблення вправ і видів рухової діяльності, спрямованих на розвиток командної взаємодії, відповідальності та комунікативних умінь учнів.
14. Проектування фрагмента заняття з елементами самооцінювання та самоконтролю фізичного розвитку учнів.
15. Розроблення ідей учнівських мініпроектів або волонтерських ініціатив у сфері фізичної активності та здорового способу життя.
16. Аналіз можливостей профорієнтаційної роботи засобами фізичної культури у профільній школі.
17. Моделювання індивідуальної траєкторії фізичної активності учня з урахуванням його інтересів і потреб.
18. Обговорення педагогічних підходів до формування мотивації учнів до фізичної активності впродовж життя.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання (за потреби)

1. Нормативно-правове забезпечення профільної середньої освіти в Україні.
2. Особливості структури профільної середньої освіти: профільно-адаптаційний і профільний цикли.
3. Місце та роль фізичної культури в системі профільної середньої освіти.
4. Особливості модельних навчальних програм з фізичної культури для 10–12 класів.
5. Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури.
6. Наскрізні вміння та Я-орієнтири в освітній галузі фізичної культури.
7. Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями.
8. Особливості формувального та підсумкового оцінювання в профільній школі.
9. Особливості створення сучасного освітнього середовища з фізичної культури в профільній школі.
10. Формування мотивації учнів до фізичної активності в умовах сучасного освітнього процесу.
11. Суб'єктна позиція учня та врахування індивідуальних освітніх і рухових інтересів.
12. Принципи проєктування навчальних програм з фізичної культури.
13. Планування освітнього процесу за принципами зворотного дизайну.
14. Формувальне та підсумкове оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури.
15. Використання цифрових інструментів в очному, дистанційному та змішаному навчанні.
16. Індивідуальні освітні траєкторії та моніторинг особистого прогресу учнів.
17. Інклюзивний підхід до організації фізичної культури в профільній школі.
18. Життєві та соціальні компетентності в системі профільної середньої освіти.
19. Соціально-емоційний потенціал фізичної культури.
20. Формування самостійності та відповідального ставлення учнів до власного здоров'я.
21. Самооцінювання та самоконтроль у фізичній культурі.
22. Профорієнтаційні можливості освітньої галузі фізичної культури.
23. Фізична грамотність як складник сучасної фізкультурної освіти.
24. Концепція фізичної активності впродовж життя.
25. Індивідуалізація та вибірковість у фізичній культурі профільної школи.
26. Формування мотивації учнів до здорового способу життя та рухової активності.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Державний стандарт профільної середньої освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851/ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 11.05.2026).
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 11.05.2026).
3. Модельні навчальні програми для 10-12 класів Нової української школи. Профільна школа (з 2027 року). URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-prohramy-dlia-10-12-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoly-profilna-shkola-z-2027-roku> (дата звернення: 11.05.2026).
4. Про затвердження типової освітньої програми для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням. Наказ МОН № 765 від 26.05.2025 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/94729/ (звернення: 11.05.2026)
5. Типова програма кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які беруть участь у реалізації Державного стандарту профільної середньої освіти за темою «Старша профільна школа: нові підходи та інструменти для вчителів». Затверджено наказом Міністерства освіти та науки України від 04.11.2025 р. № 1452. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2025/11/mon-1452-04.11.2025.pdf> (дата звернення: 11.05.2026).

Основна література

1. Концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура». URL: https://educationforlife.mon.gov.ua/osvitnia-haluz/fizkulturna/#flipbook-df_rand776918951/2/ (дата звернення: 11.05.2026).
2. Пасько І. Як читати Державний стандарт профільної середньої освіти: докладний розбір структури й змісту. URL: <https://nus.org.ua/2024/10/01/yak-chytaty-derzhavnyj-standart-profilnoyi-serednoyi-osvity-dokladnyj-rozbir-struktury-j-zmistu/> (дата звернення: 11.05.2026).
3. Троян І. Як змінюється старша школа в Україні: основні етапи реформи профільної освіти. URL: <https://vchysia.media/topic/yak-zminiuyetsia-starsha-shkola-v-ukraini-osnovi-etapy-reformy-profilnoi-osvity> (дата звернення: 11.05.2026).
4. Старша профільна школа: кроки до становлення. Версія 2.0. / Фасоля О., Сеїтосманов А., Мархлевські В. – К., 2024. – 76 с. URL: https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/952/ProfileEducation_2.0.pdf (дата звернення: 11.05.2026).

Додаткова література

1. В Україні триває підготовчий етап до впровадження реформи профільної середньої освіти. URL: <https://iea.gov.ua/v-ukrayini-tryvaye->

[pidgotovchyj-etap-do-vprovadzhennya-reformy-profilnoyi-serednoyi-osvity/](#) (дата звернення: 11.05.2026).

2. Профільна освіта. Обирати, що вчити, щоб потім обрати, ким стати. URL: <https://profilna.mon.gov.ua/> (дата звернення: 11.05.2026).

3. Профільна: якою буде реформа старшої школи. URL: <https://www.youtube.com/live/E06z0KRphFM> (дата звернення: 11.05.2026).