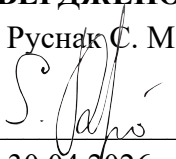




ФОП Руснак Станіслав Маріянович

ЗАТВЕРДЖЕНО
ФОП Руснак С. М.

30.04.2026 р.



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

«Цифрова фізкультура: edtech-інструменти для уроку нового покоління»

Чернівці – 2026

Розробник: Руснак Станіслав Маріянович, вчитель хімії та інформатики Тисовецького ЗЗСО І–ІІ ступенів, Software-розробник, засновник освітньої платформи Mentorium, фахівець з промпт-інжинірингу.

Напрямок підвищення кваліфікації: цифрові технології педагогічної діяльності на рівні базової середньої освіти.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ МОН від 12.10.2022 № 904), професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 № 1225).

Термін дії програми: з 17.07.2026 до 17.07.2031 року.

Рецензенти:

— Пантя Ірина Назарівна – директор Тисовецького ЗЗСО, учитель математики вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист.

— Якобчук Дана Василівна – вчителька фізичної культури, тренерка з волейболу, переможниця конкурсного відбору та учасниця всеукраїнської освітньої програми «Грай за рівність» від Klitschko Foundation, ініціаторка залучення сучасного спортивного інвентарю до закладу освіти, впроваджує цифрові технології та мобільні застосунки на уроках фізичної культури, а також передові методики гендерно-чутливого навчання у спорті.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Організація освітнього процесу з фізичної культури в умовах цифровізації вимагає від вчителя вміння створювати безпечне та ефективне цифрове освітнє середовище (Тема 2.4 Типової програми МОН). Смартфони та мобільні застосунки, які традиційно вважаються конкурентами рухової активності, за умови методично правильного застосування перетворюються на інструмент мотивації учнів до руху: гейміфіковані руханки, відеоаналіз техніки, моніторинг пульсу та навантаження, цифрові естафети й AR-ігри роблять урок фізичної культури привабливим для покоління цифрових дітей. Зростає потреба у вмінні добирати якісні електронні освітні ресурси з фізичної культури, захищати персональні дані про здоров'я учнів та критично оцінювати достовірність цифрових джерел. Програма поєднує класичні вимоги до цифрового середовища НУШ із практичним опануванням доступних edtech-інструментів уроку фізичної культури, що не потребують додаткових витрат на обладнання.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, зокрема вчителі фізичної культури.

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

Особливості реалізації програми: поєднання інтерактивних лекцій та практичних тренінгів у дистанційному форматі.

Форма підвищення кваліфікації: онлайн навчання.

Мета підвищення кваліфікації: розвиток інформаційно-цифрової компетентності вчителів фізичної культури щодо організації безпечного цифрового освітнього середовища, добору та створення електронних освітніх ресурсів, використання мобільних застосунків для рухової активності, відеоаналізу техніки й цифрового оцінювання для досягнення обов'язкових результатів навчання.

Завдання підвищення кваліфікації:

— Опанувати засади організації цифрового освітнього середовища та цифрового робочого місця вчителя фізичної культури.

— Ознайомитися з правилами кібербезпеки, етики та захисту персональних даних про здоров'я учнів у цифровому просторі.

— Сформувати навички добору, модифікації та оцінювання ефективності електронних освітніх ресурсів з фізичної культури.

— Опанувати практичні навички використання мобільних застосунків для гейміфікації, відеоаналізу техніки та моніторингу фізичного навантаження.

— Забезпечити дотримання принципів академічної доброчесності та авторського права під час створення та використання цифрових освітніх ресурсів.

— Опанувати правила відповідальної та безпечної поведінки в цифровому просторі, захисту цифрових пристроїв і даних.

— Навчитися оцінювати достовірність даних і надійність цифрових джерел інформації про здоров'я та рухову активність.

— Зробити огляд та навчитися застосовувати цифрові інструменти для оцінювання, зворотного зв'язку та ведення цифрового портфоліо учня.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

А3. Інформаційно-цифрова компетентність.

Д1. Здатність до навчання впродовж життя.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання: специфіки цифрового освітнього середовища уроку фізичної культури; правил кібербезпеки, захисту персональних даних про здоров'я учнів та авторського права; класифікації та особливостей використання електронних (цифрових) освітніх ресурсів і мобільних застосунків для рухової активності, відеоаналізу техніки та моніторингу навантаження.

Уміння: організовувати цифрове робоче місце власне та здобувача освіти; добирати, модифікувати та оцінювати ефективність ЕОР з фізичної культури; використовувати мобільні застосунки для гейміфікації, відеоаналізу техніки та моніторингу пульсу й навантаження; використовувати цифрові сервіси для оцінювання, зворотного зв'язку та ведення портфоліо учня; оцінювати достовірність цифрових джерел.

Установки: відповідальне, етичне та безпечне використання цифрових технологій і даних про здоров'я учнів; неухильне дотримання академічної доброчесності; мотивація до створення та поширення власних електронних (цифрових) освітніх ресурсів.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою (60 балів – практичний блок, 40 балів – теоретичний блок).

- Високий (90–100 балів): Впевнено організовує урок із цифровими інструментами, самостійно створює та модифікує цифрові ресурси й ігрові сценарії з фізичної культури, критично оцінює достовірність джерел і дотримується норм захисту персональних даних.
- Достатній (75–89 балів): Володіє базовими знаннями, правильно застосовує готові мобільні застосунки та цифрові інструменти на уроці, але потребує підтримки при розробці власних ресурсів.
- Задовільний (60–74 бали): Має фрагментарні уявлення про можливості цифрових технологій у фізичній культурі, застосовує окремі інструменти лише за зразком, відчуває труднощі у верифікації контенту.

Документ про підвищення кваліфікації: Сертифікат про підвищення кваліфікації з фіксацією обсягу навчання (30 год. / 1 кредит ЄКТС), відповідно до Закону України «Про освіту» (ст. 59) та постанови КМУ від 21.08.2019 № 800.

Вартість: 750 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття та практичні заняття (тренінги). Особливістю практичних занять є виконання вправ, аналіз і моделювання навчальних ситуацій з використанням цифрових інструментів та мобільних застосунків. Самостійна робота передбачає індивідуальну роботу з інструкціями. Підсумкові заходи – тестування.

Зміст програми складається з 3 модулів та 9 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 13 питань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 100 балів. Прохідний бал – 60. Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 6 год – лекційні заняття, 18 год – практична робота, 4 год – самостійна робота, 2 год – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Лекції	Практ.	Сам.	Контр.	Усього
МОДУЛЬ 1. ЦИФРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ТА БЕЗПЕКА В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	2	6	1.5	–	9.5
Тема 1.1. Цифрове освітнє середовище уроку фізичної культури: концепція, можливості та виклики	1	2	0.5	–	3.5
Тема 1.2. Відповідальна поведінка, кібербезпека та захист персональних даних про здоров'я учнів	0.5	2	0.5	–	3
Тема 1.3. Організація уроку: цифрове робоче місце вчителя та моделі BYOD	0.5	2	0.5	–	3
МОДУЛЬ 2. ЕЛЕКТРОННІ ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	2	6	1.5	–	9.5
Тема 2.1. Класифікація, добір та модифікація електронних освітніх ресурсів з фізичної культури	1	2	0.5	–	3.5
Тема 2.2. Мобільні застосунки для рухової активності: гейміфікація, відеоаналіз техніки та моніторинг навантаження	0.5	2	0.5	–	3
Тема 2.3. Створення власних цифрових ресурсів: цифрові естафети та ігрові сценарії уроку	0.5	2	0.5	–	3
МОДУЛЬ 3. ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ ПРОЦЕСОМ ТА ОЦІНЮВАННЯ	2	6	1	–	9
Тема 3.1. Цифрові інструменти оцінювання, зворотного зв'язку та цифрове портфоліо учня	1	2	0.5	–	3.5
Тема 3.2. Професійна комунікація та адаптація цифрових інструментів під вікові групи	0.5	2	0.5	–	3
Тема 3.3. Підсумковий проєкт: Проєктування та поширення електронних освітніх ресурсів	0.5	2	–	–	2.5
Підсумкові заходи	–	–	–	2	2
Усього	6	18	4	2	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ЦИФРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ТА БЕЗПЕКА В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 1.1. Цифрове освітнє середовище уроку фізичної культури: концепція, можливості та виклики

Поняття електронного (цифрового) освітнього середовища. Можливості, переваги та виклики створення цифрового освітнього середовища на уроці фізичної культури. Концепція цифрової фізкультури як світовий освітній тренд: огляд досліджень ефективності цифрових інструментів у руховій активності учнів. Особливості та відмінності організації освітнього процесу в умовах відкритої освіти за допомогою дистанційних платформ. Огляд цифрових ресурсів для фізичної культури і спорту.

Тема 1.2. Відповідальна поведінка, кібербезпека та захист персональних даних про здоров'я учнів

Відповідальна й безпечна поведінка в цифровому просторі. Захист цифрових пристроїв, персональних даних та електронних (цифрових) освітніх ресурсів під час реєстрації на освітніх платформах і фітнес-сервісах. Особливості захисту персональних даних про здоров'я та фізичну активність учнів, етика цифрового трекінгу. Ознаки кібератак, онлайн-злочинів, методів захисту від них. Захист від небажаного контенту, маніпуляційних технологій та пропаганди в інтернет-середовищі. Оцінювання достовірності даних і надійності цифрових джерел. Правові та етичні норми використання цифрових технологій та сервісів.

Тема 1.3. Організація уроку: цифрове робоче місце вчителя та моделі BYOD

Організація цифрового робочого місця власного та здобувача освіти на уроці фізичної культури. Моделі організації уроку з цифровими інструментами: один смартфон учителя, BYOD (використання пристроїв учнів), гібридні моделі. Стартовий набір цифрового уроку: смартфон та базовий шкільний інвентар без додаткових витрат. Розподіл навчального часу та подолання викликів технічного забезпечення.

МОДУЛЬ 2. ЕЛЕКТРОННІ ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 2.1. Класифікація, добір та модифікація електронних освітніх ресурсів з фізичної культури

Класифікація та призначення електронних (цифрових) освітніх ресурсів (ЕОР). Огляд національних та регіональних освітніх ресурсів для фізичної культури. Добір, упорядкування та модифікація ЕОР з урахуванням мети, умов навчання, віку та потреб здобувачів освіти. Особливості використання різних видів електронних ресурсів для підтримки навчання здобувачів освіти з особливими освітніми потребами. Оцінювання ефективності обраних електронних (цифрових) ресурсів для досягнення навчальних цілей. Модифікація наявних ЕОР з урахуванням дозволів та ліцензій.

Тема 2.2. Мобільні застосунки для рухової активності: гейміфікація, відеоаналіз техніки та моніторинг навантаження

Мобільні застосунки для гейміфікації рухової активності та руханок (GoNoodle, Just Dance Now, Kahoot). Відеоаналіз техніки виконання вправ на смартфоні: сповільнена зйомка, Kinovea, Hudl Technique. Моніторинг пульсу та фізичного навантаження за допомогою вбудованих застосунків смартфона (Health, Google Fit). Застосунки для бігу, фітнесу та командних ігор (Strava, Nike Training Club, HomeCourt). AR-ігри та ігрове орієнтування на місцевості (Geocaching).

Тема 2.3. Створення власних цифрових ресурсів: цифрові естафети та ігрові сценарії уроку

Створення нових електронних (цифрових) освітніх ресурсів для власної педагогічної діяльності. Проектування цифрових естафет та ігрових сценаріїв уроку з використанням смартфона та базового шкільного інвентарю. Створення, зберігання, систематизація та організація спільної роботи з цифровими освітніми ресурсами. Захист авторських прав у мережі Інтернет. Дотримання академічної доброчесності та вимог законодавства України під час створення та модифікації електронних (освітніх) ресурсів.

МОДУЛЬ 3. ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ ПРОЦЕСОМ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Тема 3.1. Цифрові інструменти оцінювання, зворотного зв'язку та цифрове портфоліо учня

Цифрові інструменти для оцінювання, зворотного зв'язку та рефлексії навчання. Цифрові сервіси для отримання та аналізу даних про прогрес здобувачів освіти для прийняття рішень щодо освітнього процесу. Ведення цифрового портфоліо учня (Seesaw, Google Forms, Flip). Використання даних, згенерованих цифровими сервісами, для корекції та адаптації освітнього процесу відповідно до індивідуальної освітньої траєкторії здобувача освіти. Практикум зі створення тестів з теорії фізичної культури та автоматизованого збору даних (Quizizz, Kahoot).

Тема 3.2. Професійна комунікація та адаптація цифрових інструментів під вікові групи

Цифрові інструменти та ресурси для професійного спілкування, обміну досвідом, комунікації зі здобувачами освіти, батьками, колегами. Правила спілкування онлайн та використання професійних онлайн-спільнот учителів фізичної культури. Адаптація цифрових інструментів та ігрових сценаріїв уроку під вікові групи учнів (5–7 та 8–9 класи). Організація групової взаємодії та цифрового рефлексивного простору за допомогою інтерактивних дошок (Padlet).

Тема 3.3. Підсумковий проєкт: Проєктування та поширення електронних освітніх ресурсів

Систематизація створених цифрових освітніх ресурсів та організація спільної роботи з ними. Поширення, спільне використання та надання доступу до створених ресурсів здобувачам освіти. Оцінювання ефективності обраних та створених електронних ресурсів для досягнення навчальних цілей відповідно до умов навчання. Розробка комплексного сценарію уроку фізичної культури на основі інтеграції мобільних застосунків, цифрових естафет та інструментів оцінювання, орієнтованого на індивідуальну освітню траєкторію учня. Чек-лист кабінету цифрової фізкультури.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Вправа «Цифровий арсенал вчителя фізкультури»: Складіть анотований каталог із 5 цифрових ресурсів та мобільних застосунків для уроку фізичної культури із зазначенням дидактичного призначення кожного.
2. Вправа «Аудит кібербезпеки»: Складіть пам'ятку для учнів з 5 правил захисту персональних даних про здоров'я під час використання фітнес-застосунків і трекерів активності.
3. Вправа «Авторське право»: Знайдіть та правильно оформіть покликання на 3 мультимедійних ресурси за ліцензією Creative Commons для свого уроку.
4. Вправа «Автоматизація оцінювання»: Створіть тест із теорії фізичної культури у Quizizz або Kahoot з автоматизованим збором даних про результати учнів.
5. Вправа «Відеоаналіз техніки» (Авторське): Зніміть у сповільненому режимі виконання фізичної вправи та проведіть відеоаналіз техніки рухів із визначенням типових помилок.
6. Вправа «Цифрова естафета» (Авторське): Розробіть сценарій цифрової естафети з використанням смартфона, конусів та базового шкільного інвентарю.
7. Вправа «Урок за моделлю BYOD»: Розробіть план-конспект уроку фізичної культури за моделлю BYOD із розподілом ролей та правилами безпечного використання пристроїв.
8. Вправа «Чек-лист безпеки»: Розробка інструкції для учнів щодо відповідальної поведінки, захисту від небажаного контенту та збереження персональних даних у мережі.
9. Вправа «Фактчекінг»: Проаналізуйте 3 популярних твердження про фітнес і здоров'я з цифрових джерел на достовірність та правильно оформіть покликання.
10. Вправа «Цифрове портфоліо»: Створіть шаблон цифрового портфоліо учня (Seesaw або Google Forms) для фіксації прогресу рухової активності та рефлексії навчання.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Які можливості й обмеження мобільних застосунків порівняно з традиційними методами у формуванні мотивації учнів до рухової активності?
2. Як добирати електронні (цифрові) освітні ресурси з фізичної культури для підтримки навчання здобувачів освіти з особливими освітніми потребами?
3. Які критерії оцінювання достовірності та надійності інформації про здоров'я і фітнес у цифрових джерелах?
4. Як організувати безпечне використання смартфонів учнів на уроці фізичної культури за моделлю BYOD?
5. Які правові та етичні аспекти слід враховувати під час збору й обробки даних про фізичну активність і здоров'я учнів?
6. Як дані, згенеровані цифровими сервісами оцінювання, допомагають коригувати індивідуальну освітню траєкторію учня?
7. Які професійні онлайн-спільноти вчителів фізичної культури є ефективними для обміну досвідом та професійного розвитку?
8. Як поєднати цифрові інструменти та традиційну рухову активність для досягнення обов'язкових результатів навчання фізкультурної освітньої галузі?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 24.04.2026).
2. Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 № 2297-VI / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17> (дата звернення: 24.04.2026).
3. Державний стандарт базової середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п> (дата звернення: 24.04.2026).

Основна література

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour / World Health Organization. Geneva : WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 30.04.2026).
2. Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників з розвитку цифрової компетентності : наказ МОН України від 10.12.2021 № 1340. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 30.04.2026).

3. DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens / European Commission. URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en (дата звернення: 30.04.2026).

Додаткова література

1. GoNoodle : рухливі ігри, руханки та танцювальні активності для школярів. URL: <https://www.gonoodle.com> (дата звернення: 30.04.2026).
2. Kinovea : безкоштовна програма для відеоаналізу техніки рухів. URL: <https://www.kinovea.org> (дата звернення: 30.04.2026).
3. Strava : застосунок для відстеження бігу, ходьби та велоактивності. URL: <https://www.strava.com> (дата звернення: 30.04.2026).
4. Nike Training Club : тренування та фітнес-програми для різних рівнів підготовки / Nike. URL: <https://www.nike.com/ntc-app> (дата звернення: 30.04.2026).
5. Geocaching : платформа ігрового орієнтування на місцевості. URL: <https://www.geocaching.com> (дата звернення: 30.04.2026).
6. Quizizz : сервіс створення тестів та інтерактивних вправ. URL: <https://quizizz.com> (дата звернення: 30.04.2026).
7. Seesaw : платформа цифрового портфоліо учня. URL: <https://web.seesaw.me> (дата звернення: 30.04.2026).