

ЗАТВЕРД
Ректор К

«29» чер

Ректор КЗВО «ДАНЮ» ДОР»

Віктор СИЧЕНКО

«29» червня 2026 р.

Введено в дію наказом
КЗВО «ДАНО» ДОР»
від « 29 » червня 2026 року № 141

Дніпро - 2026

Розробник: Лаврова Л.В., кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри виховання та культури здоров'я Комунального закладу вищої освіти «Дніпровської академії неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради».

Напрямок підвищення кваліфікації:



Зміна підходів у напрямку корекційно-розвивальної роботи по формуванню правильної постави у учнів на уроках фізичної культури, що передбачає системність, правильний підбір фізичних вправ, дозоване навантаження, тренування навиків та вироблення звички використання їх в повсякденному житті. Освітня діяльність вчителів фізичної культури зосереджена не тільки на правильному підборі фізичних вправ і навантажень, а й на формуванні ключових компетентностей, що забезпечують успішну соціалізацію учнівства у реаліях сьогодення (відповідно до п. 7.2 Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників).

Розроблено на основі типової програми:

Освітня програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти на тему «Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти», затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 904 від 12.10.2022 року.

Термін дії програми: з 2026 року до 2031 року.

Програма є чинною протягом п'яти років із моменту її затвердження та може бути оновлена або продовжена з відповідною відміткою розробника.

Рецензенти

Пасічник Любов Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарної освіти Комунального закладу вищої освіти «Дніпровської академії неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради» (внутрішній рецензент).

Демидова Оксана Миколаївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Науково-навчального інституту «Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту» УДУНТ (зовнішній рецензент).

Особи, які забезпечують виконання програм

Лаврова Л.В., кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри виховання та культури здоров'я, Комунального закладу вищої освіти «Дніпровської академії неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради».

ПОГОДЖЕНО

На засіданні кафедри виховання та культури здоров'я комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради»

Протокол від « 04 » червня 2026 року № 10.



ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради»

Протокол від 25 червня 2026 року № 15

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність освітньої програми:

Визначається високою поширеністю порушень постави серед школярів, негативним впливом сучасного способу життя та фізичного розвитку дітей, необхідністю ранньої профілактики та корекції, потребою вдосконалення професійної підготовки вчителів, важливою роллю уроків фізичної культури у формуванні здорової постави.

Програма спрямована на формування у вчителів фізичної культури знань, практичних умінь і професійної компетентностей, необхідних для збереження та зміцнення опорно-рухового апарату школярів.

Важливим складником підвищення кваліфікації є оволодіння методиками діагностики стану постави учнів.

Практична частина передбачає засвоєння комплексу корегуючих вправ, спрямованих на формування правильної постави. В результаті вчителі фізичної культури отримають здатність ефективно впроваджувати профілактичні технології на уроках, створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище та сприяти гармонічному розвитку учнів.

Цільова група: вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) .

Обсяг (тривалість):

15 академічних годин (1 кредит ЄКТС), у тому числі:

- ✓ лекції – 4 годин (20 %);
- ✓ практичні заняття – 8 годин (60 %);
- ✓ самостійна робота – 3 години (20 %).

Особливості реалізації програми:

Програма реалізується у дистанційній формі з використанням мультимедійних засобів навчання. Реалізація програми передбачає залучення науково-педагогічних працівників і практиків, які мають досвід у сфері фізичної культури і спорту.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна форма – дистанційна.

Форма підсумкового контролю: підсумковий тест.

Мета підвищення кваліфікації: Підвищення професійної компетентності вчителів фізичної культури через перехід до комплексного підходу розвитку ключових компетентностей та життєвих навичок.

Завдання підвищення кваліфікації:

- ✓ ознайомити вчителів із новітніми підходами до формування правильної постави у учнів на уроках фізичної культури ;
- ✓ надати методичні рекомендації щодо формування та підтримання правильної постави: організації робочого місця, регулярної фізичної активності, виконання спеціальних вправ і контроль положення тіла у повсякденному житті
- ✓ показати можливості використання навчальних матеріалів, зокрема відео та методичного посібника під час проведення занять з учнями;
- ✓ розвивати в учителів фізичної культури здатність інтегрувати фізичну активність у загальну систему формування ключових компетентностей учнів;
- ✓ стимулювати потребу у створенні безпечного, інклюзивного та мотиваційного середовища під час освітнього процесу;
- ✓ сприяти професійному зростанню вчителів фізичної культури шляхом впровадження сучасних методів навчання, що відповідають потребам освітньої галузі сьогодення.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Компетентнісний результат (з урахуванням Професійного стандарту педагога)

Соціальна компетентність (Б3)

- ✓ Здатність до ефективної взаємодії з учнями щодо формування правильної постави;
- ✓ Співпраця з батьками та медичними працівниками;
- ✓ Вміння мотивувати учнів до самоконтролю та самовдосконаленню.

Здоров'язбережувальна компетентність (В2)

- ✓ Розуміння ролі правильної постави у збереженні здоров'я учнів;
- ✓ Знання причин і видів порушень постави;
- ✓ Здатність формувати у учнів навички здорового способу життя;
- ✓ Створення безпечного й підтримувального освітнього середовища;
- ✓ Підтримка психічного, емоційного та соціального благополуччя учнів
- ✓ Власна культура здоров'я педагога.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Слухачі володіють знаннями щодо :

- ✓ фізичної компоненти безпечного освітнього середовища;
- ✓ сучасних наукових підходів до формування правильної постави в учнів;
- ✓ використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу;
- ✓ здійснення професійної діяльності з урахуванням принципів дитиноцентризму, розвитку особистості, педагогіки партнерства.

Система та критерії оцінювання результатів:

Оцінювання здійснюється за результатами виконання підсумкового тесту.
Прохідний поріг – не менше 30 % виконаних завдань.

Документ про підвищення кваліфікації

Свідоцтво про підвищення кваліфікації установленого зразка.

1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання лекційних, практичних форм роботи та самостійної діяльності слухачів із використанням мультимедійних методів навчання.

Особливістю реалізації Програми є практико-орієнтований характер навчання, спрямований на формування в педагогів умінь використовувати фізичні вправи для адаптації організму дитини, реабілітації та профілактики перенапруження м'язової та опорно-рухової системи.

Самостійна робота передбачає опрацювання теоретичних матеріалів, та підготовку підсумкового тесту.

Підсумкові заходи включають виконання підсумкового тесту.

Зміст Програми складається з **1 модуля та 5 взаємопов'язаних тем**. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують підсумковий тест. . Максимальна кількість балів — **50**. Прохідний бал — **30**. Учасники, які успішно пройшли навчання та виконали тести, отримують **сертифікат підвищення кваліфікації**.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає **15 годин**, з них: **4 години** — лекційні заняття, **7 год** — практичні заняття, **3 години**— самостійна робота, **1 год** — контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. «Теоретико-практичні засади формування правильної постави»					
Тема 1.1 Роль правильної постави в житті людини.	2				2
Тема 1.2 Вікові анатомо-фізіологічні особливості правильної постави	2		1		2
Тема 1.3. Профілактика порушень постави в учнів на уроках фізичної культури.		4			4

Тема 1.4. Особливості виконання фізичних вправ з корекційно — реабілітаційної роботи		2	2		2
Тема 1.5. Гігієнічні умови виконання фізичних вправ		1			1
Разом за модулем 1		7			7
Контрольні заходи				1	
Усього	4	7	3	1	15

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. «Теоретико-практичні засади формування правильної постави»

Тема 1.1 Роль правильної постави в житті людини.

Анотація: Лекція присвячена розгляду значення правильної постави для фізичного, психологічного стану та загальної якості життя людини. Розкривається сутність поняття «постава», її основні характеристики, та чинники, що впливають на її формування. Особлива увага приділяється впливу правильної постави на функціонування опорно-рухового апарату, роботу внутрішніх органів. Розглядаються негативні наслідки неправильної постави.

Тема 1.2 Вікові анатомо-фізіологічні особливості правильної постави.

Анотація: Розглядаються основні закономірності розвитку і формування правильної постави людини з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей організму. Висвітлюється значення опорно-рухового апарату, м'язового тону та нервової регуляції у підтриманні правильної пози тіла.

Тема 1.3.Профілактика порушень постави в учнів на уроках фізичної культури.

Анотація: Розглядаються способи та зміст вправ для роботи з дітьми з порушеннями постави, дозування фізичного навантаження (темп виконання, амплітуда руху, число повторень, вимога точності виконання вправи, вправи на розслаблення та дихальні вправи), підбір обладнання. Розкривається структура занять. Пропонуються певні види фізичних вправ для підготовчої, основної і заключної частини уроку фізичної культури.

Тема 1.4. Особливості виконання фізичних вправ з корекційно-реабілітаційної роботи.

Анотація: Розглядаються практичні аспекти виконання фізичних вправ у системі корекційно-реабілітаційної роботи. Особлива увага приділяється

принципам індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень з урахуванням вікових вікових анатомо-фізіологічних особливостей та стану здоров'я школярів. Надаються основні види корекційних вправ.

Тема 1.5. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.

Анотація: Висвітлюються основні гігієнічні вимоги, які забезпечують безпечне та ефективне виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури. Розглядаються фактори зовнішнього середовища (температурний режим, освітлення, вентиляція, санітарний стан приміщення і спортивного обладнання) Приділяється увага дотриманню гігієни учнів, раціональна підборка одягу та взуття, а також профілактика травматизму і перевтоми.

2.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

✓ Розроблення комплексу фізичних вправ в підготовчій, основній і заключній частинах уроку.

2.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

- ✓ Способи та зміст вправ для роботи з дітьми з порушеннями постави.
- ✓ Використання спортивного тренажера «Профілактор Євмінова» в корекційно-реабілітаційній роботі з дітьми з порушеннями постави.

3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/print>
2. Концепція Нової української школи. МОН України. Київ, 2020. 34 с.
3. Указ Президента України від 25.05.20 року №195/2020 «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі». URL: <https://www.prezident.gov.ua/document/1952020-33789/>

Основна література

1. Давибіда Н.О., Кулик Т.Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації // Медсестринство. – 2020. – №1.
2. Бекас О.О., Романовський А.О. Профілактика порушень постави у школярів молодшої школи засобами фізичного виховання // Матеріали конференції. – 2021.
3. Лукіяничук В.П. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з порушеннями постави на уроках фізичної культури. – 2021.
4. Громовий М.Т. Профілактика порушень постави дітей 5–6 років засобами

оздоровчого плавання. – 2022.

5. Голяка С.К. та ін. Валеологічна освіта та коригувальна гімнастика як засоби профілактики порушень постави школярів // Перспективи та інновації науки. – 2022.
6. Давибіда Н.О., Собчук В.В. Ефективність методики корекції порушень постави у школярів 10–14 років // Науковий часопис НПУ. – 2023.
7. Корольчук А. та ін. Діагностика порушень постави у дітей методом комп'ютерної фотометрії // Physical culture and health. – 2024.
8. Земенко М., Несен О. Корекція постави школярів 5–6 класів на уроках фізичної культури із використанням варіативних модулів. – 2025.

Зарубіжні сучасні джерела

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – 2020.
2. OECD. Education and Health: Physical activity in schools. – 2021.
3. American Academy of Pediatrics. Posture, Screen Time and Musculoskeletal Health in Children. – 2021.
4. Smith J., Brown L. Posture correction in school-aged children: systematic review. – 2022.
5. Lee S. et al. Effects of physical exercise programs on posture in adolescents. – 2022.
6. Johnson R. School-based interventions for posture improvement. – 2023.
7. Williams K. Physical education and spinal health in youth. – 2023.
8. Chen X. et al. Sedentary behavior and posture disorders in children. – 2024.
9. García M. Preventive physical therapy in school settings. – 2024.
10. European Commission. Physical activity and health in children and youth. – 2021.
11. McGill S. Evidence-based prevention of spinal disorders in youth. – 2021 (оновлене видання/перевидання).
12. WHO Europe. School-based physical activity interventions. – 2022.