

ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Інноваційні модулі та здоров'язбереження на уроках фізичної культури»

Розробник(и): Центр підвищення кваліфікації та професійного розвитку ім. В.Вернадського

Рецензент(и): В.О. директора ЦПКПР ім.Вернадського Олексій АНТОНЕНКО

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Актуальність програми полягає у популяризації нових видів спорту та забезпеченні рухової активності учнів у безпечних умовах.

Цільова група: Вчителі фізичної культури, тренери.

Обсяг (тривалість): Загальний обсяг підвищення кваліфікації за цією програмою в межах одного освітнього циклу становить від 2 до 30 годин (0,06–1 кредит ЕКТС) 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 має модульну структуру та реалізується у вигляді окремих освітніх циклів. У межах одного освітнього циклу слухач обирає одну або кілька тем відповідно до власних освітніх потреб. Кожна тема є логічно завершеним освітнім компонентом та може реалізовуватися автономно. Підсумковий обсяг підвищення кваліфікації в межах одного циклу формується шляхом накопичення обраних тем і становить від 1 до 30 годин. Слухач може проходити програму повторно, обираючи нові теми. За результатами кожного освітнього циклу видається окремий документ про підвищення кваліфікації із зазначенням фактично пройдених годин та тематики навчання.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна

Мета підвищення кваліфікації – Розвиток здатності вчителя мотивувати учнів до здорового способу життя.

Завдання підвищення кваліфікації:

- Впровадження ігрових видів спорту НУШ
- Методика проведення занять у дистанційному форматі
- Основи домедичної допомоги

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- здоров'язбережувальна
- організаційна
- спортивно-технічна

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Уроки стануть більш різноманітними, а фізична культура – улюбленим предметом учнів.

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 або свідоцтво про підвищення кваліфікації встановленого зразка із зазначенням теми, обсягу годин та кредитів ЕКТС відповідно до вимог законодавства

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчально-тематичний план відображає перелік можливих курсів (тем), що реалізуються в межах програми. Проходження всіх тем, наведених у плані, не є обов'язковим. Кожна тема є окремим освітнім компонентом і може реалізовуватися автономно.

№	Назва теми	Лекції, год	Самостійна робота, год (мін.-макс.)	Усього, год (мін.-макс.)
1	Рух і знання: інтеграція фізкультури з навчальними предметами для розвитку гармонійної особистості	1	1-29	1-30
2	Сучасний урок фізкультури як запит сьогодення	1	1-29	1-30
3	Ефективне оцінювання на уроках фізкультури. Робота за групами результатів	1	1-29	1-30
4	Фізична культура через гру: практичний курс з організації занять Рінго для різних вікових груп.	1	1-29	1-30

*Додаткові нові теми можуть бути розміщені на сайті, у каталозі за напрямом - <https://pko.ua/catalog/fizicna-kultura>

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Рух і знання: інтеграція фізкультури з навчальними предметами для розвитку гармонійної особистості

Ключові питання теми: 1. Чому фізична активність покращує навчання? 2. Ідеї інтеграції фізкультури з предметами 3. Практичні ігри та активності 4.

Тема 2. Сучасний урок фізкультури як запит сьогодення

Ключові питання теми: 1. Інтерактивні методи викладання фізичної культури 2. Рухова активність і ментальне здоров'я: роль фізкультури у подоланні стресу 3. Індивідуалізація фізичного навантаження: як мотивувати кожного учня 4. STEAM у фізичній культурі: інтеграція науки, технологій і спорту 5. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя 6. Вправи для розвитку координації, рівноваги та мотивації молодших школярів 7. Використання цифрових технологій на уроках фізкультури

Тема 3. Ефективне оцінювання на уроках фізкультури. Робота за групами результатів

Ключові питання теми: 1. Принципи ефективного оцінювання на уроках фізкультури 2. Робота за групами результатів 3. Практичні інструменти для впровадження адаптованих підходів до оцінювання

Тема 4. Фізична культура через гру: практичний курс з організації занять Рінго для різних вікових груп.

Ключові питання теми: Тренінг спрямований на ознайомлення учасників із нетрадиційною спортивною грою Рінго, яка поєднує елементи гри, змагальності та доступності, що робить її ефективним засобом залучення різних вікових категорій до систематичної рухової активності. У рамках заходу буде висвітлено історичні аспекти виникнення гри, основні правила, техніко-тактичні елементи, вимоги до інвентарю, а також особливості організації змагальної діяльності в індивідуальному та командному форматах. Особлива увага приділяється педагогічному потенціалу гри Рінго в контексті фізичного виховання, зокрема її здатності сприяти розвитку координаційних здібностей, спритності та соціалізації. Завдання тренінгу: ознайомити учасників з історією, сутністю та правилами гри рінго; сформулювати уявлення про методику навчання основним технічним елементам гри; надати інформацію про організаційно-методичні особливості проведення індивідуальних і командних ігор.

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. Абетка для директора. URL: <https://bit.ly/2YDTDXJ>
2. Андрющенко О.О. Сутність феномену «рефлексивні вміння педагога». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2016. Вип. 51 (104). С. 67-73.
3. Арват Ф. С., Коваленко Є. І., Кириленко С. В., Щербань П. М. Культура спілкування : навч. метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 328 с.
4. Барна І.В. Загальна біологія: збірник задач. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 736 с.
5. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. С. 9-14.
6. Васильченко А.А. та ін. Епідеміологія. Київ: Здоров'я, 1993. 464 с.
7. Використання ігрових технологій під час вивчення біології / Уклад. К.М. Задорожний. Харків: Вид. група «Основа», 2010. 141 с.
8. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця:ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с. URL: <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/2367/D12.pdf>
- Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : навчальний посібник / Н. П. Волкова. - К. : ВЦ «Академія», 2006. - 256 с.
9. Гловацький С.В. Уроки інтегрованого курсу «Мистецтво». 10 клас: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2019. 156 с.
10. Гловацький С.В. Уроки інтегрованого курсу «Мистецтво». 8 клас: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2017. 334 с.

11. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23-30.
12. Гондарева Г. В. Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. Таврійський вісник освіти, 2013. № 2. С. 260-264.
13. Даниленко Л.І. Вивчення фізичних явищ у живій природі у процесі викладання курсу біології: навч.- методичний посібник / Л.І. Даниленко. Черкаси: Редакційно-видавничий відділ Черкаського ОІПОПП, 2010. 110 с.
14. Даниленко Л.І. Видатні вітчизняні біологи як учені й особистості: метод. посібник / Л.І. Даниленко, І.Ю. Гогайзель, Л.І. Гнед та ін. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради», 2019. 91 с.
15. Даниленко Л.І. Пізнавальні завдання до розділу «Людина»: навч. методичний посібник / Л.І. Даниленко. Черкаси: Редакційно-видавничий відділ Черкаського ОІПОПП, 2013. 68 с.
16. Данило Косенко. Як створити шкільний простір, що мотивуватиме учнів навчатися. URL: <https://bit.ly/3kM3eY4>
17. Дардан Т. С. Комплексні, інтегровані уроки як засіб розвитку креативності школярів. Обдарована дитина. 2013. № 5. С. 17-21.
18. Денисенко О. Накази з кадрових питань : оформляємо без помилок І Олександр Денисенко // Практика управління закладом освіти. -2022. - № 1. - URL: <https://rn.edirshkoly.mcfr.ua/945958?forccDeviceType^I>
19. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
20. Державний стандарт початкової освіти. URL: <http://surl.li/wqqd>
21. Деякі питання організації та проведення супервізії : наказ МОН від 18.10.2019 №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
22. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
23. Джежелей О., Ємець А., Коваленко О. Читаємо та граємо в театр. 1-4 класи. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 80 с.
24. Дії населення в умовах надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій: практичний посібник / М.А. Скидан, О.М. Євдін, В.М. Могильниченко, О.В. Горіцький, О.П. Жихарев, О.М. Крикун; За заг. редакцією к.м.н. М.А. Скидана. Київ: Атіка-Н, 2007. 92 с.
25. Діти та війна. Навчання технік зцілення /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
26. Еколого-психологічні тренінги. URL: <https://www.slideshare.net/ydvorak/ss-56668391>
27. Європейське мовне портфоліо (методичний посібник). URL: <http://surl.li/eakzd>
28. Єльнікова Г. Управлінська культура керівника загальноосвітнього навчального закладу. Управлінська компетентність. Київ, 2005. 128 с. (Б-ка «Шкільний світ»). С. 102-109.

29. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Метод. посіб. / Авт. укл.: О. Пометун, Л. Пироженко. Київ : АПН, 2002. 136 с.
30. Калініна Л. М. Реформування освіти в Чеській республіці. Вересень. 2013. № 1-2 (62-63). С. 10-24.
31. Карамушка Л. М., Клокар Н. І, Філь. О. 1. Технологія формування управлінської команди освітньої організації. / Навчально-методичний посібник.// Біла Церква : КОІПОПК, 2008. 64 с.
32. Кобинець Я. Підходи Нової української школи, або Шлях до дитячого серця. URL: <https://bit.ly/3Fjy05x>. Дата перегляду: 30.11.2022.
33. Конвенція про права дитини. 1989. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
34. Коноваленко Ю. Тьютори, Едвайсери, Коучі, Фасилітатори, Ментори, Наставники – розбираємось хто це. 2017. URL: <https://bit.ly/3UjIRjX>
35. Кугуєнко Н.Ф. Активні та інтерактивні методи навчання як фактор забезпечення педагогіки успіху. Джерело пед. майстерності. 2008. № 2. С. 32-37.
36. Лісова Н. І. На засадах нової української школи : довірча взаємодія, цінності, демократична форма управління. Slovak international scientific journal. 2018. № 15 (Vol.2). С. 13-16.
37. Лук'янова Л.Б. та ін. Освіта дорослих: теоретичні і методологічні засади: [монографія]. Київ : Педагогічна думка, 2012. 272 с.
38. Лукіна Т. Види моніторингових досліджень / Т. Лукіна ; за заг. ред. О. І. Локшиної // Моніторинг якості освіти : світові досягнення та українські перспективи. - К. : К.І.С. - 2004.-128 с.
39. Лукіяничук А. М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 7. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 370-381.
40. Навчання, досвід, наставництво. Інформаційний бюлетень За медичні права. Квітень 2011. № 4. С. 2-3. URL: <http://lviv.medprof.org.ua/uploads/media/2-3.pdf>
41. Науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби системи освіти в умовах децентралізації (моделі, досвід) : колективна монографія / наук. ред. В. Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2020. 152 с. URL: <https://cutt.ly/31ZBZQd>
42. Нова українська школа : методика навчання інтегрованого курсу «Українська мова» у 1-2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентісного навчання : навчально-методичний посібник / М. Вашуленко. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2019. 192 с.
43. Нова українська школа : розвиток критичного мислення учнів початкової школи : навчально-методичний посібник / О.Пометун. Київ : Вид. дім «Освіта», 2020. 192 с.
44. Новик І., Борисенко Ю., Венгловська О., Гладкова Г., Стягунова О. Підготовка супервізорів для закладів загальної середньої освіти: комплект навчально-методичного забезпечення. Київ. УІРО. 2024. URL:

<https://bit.ly/3W23u8e>

45. Осадчий І.Г. Педагогіка якості освіти: бери й роби. Посібник із менеджменту якості для керівників закладів загальної середньої освіти. Київ: «Видавнича група «Шкільний світ». 2021. 272 с.
46. Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ. URL: <https://conf.zippo.net.ua/?p=340>
47. Про деякі питання організації надання професійної підтримки та допомоги педагогічним працівникам (здійснення супервізії) у сфері загальної середньої освіти : Наказ МОН від 20.09.2024 №1349. URL: <https://bit.ly/4gz4fh2>
48. Про деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ від 27.12.2019 №1133). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text>
49. Про деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ від 27.12.2019 №1133). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text>.
50. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації новопризначених керівників закладів загальної середньої освіти : наказ МОН від 16.09.2022 № 817. URL: <https://bit.ly/3jkPBkS>
51. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
52. Рашевська Н. Змішане навчання як психолого педагогічна проблема. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». 2010. Вип. 191. Ч. IV. С. 89-96.
53. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини: моногр. [Т.О. Піроженко, І.І. Карабаєва, О.Ю. Хартман, Л.І. Соловійова, 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/>.
54. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посібник для студ. вищих пед. навч. закл. В. А. Семиченко. - К. : Вища школа, 2004. - 336 с.
55. Скиба М. Цінності в школі – від глухої оборони до навігації в незвіданому. Нова українська школа. URL: <https://bit.ly/3UrXXnA>
56. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с. URL: <https://bit.ly/3uQrcxT>
57. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. Постметодика, 2010. № (6)97. С. 15-21.
58. Технології професійного розвитку педагогів: методичний poradник / Упорядники: Тамара Михайлівна Сорочан, Марина Іванівна Скрипник; навч.-метод. посіб.; Держ. вищ. навч. зал. «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2016. 231 с. URL: <https://bit.ly/3j19Fso>
59. Управління особистими фінансами : навчальний посібник / Н.А. Ясинськаю. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2015. 352 с.

60. Урок, що розвиває критичне мислення. 70 методів в одній книзі: навч.-метод. посіб. О.І.Пометун. Київ, 2020. 104 с.
61. Шевчук А. С. Формування навичок рефлексії у дітей: ранкова зустріч «Мистецький досвід». Музичний керівник. 2021. № 5. С. 4-7.
62. Шість цеглинок методичний посібник / упор. О. Рома – The LEGO Foundation, 2018. 35с. URL: <https://cutt.ly/b0zhk4l>
63. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні поради. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 7 (81). URL: <https://pedscience.sspu.sumy.ua/wp-content/uploads/2019/01/17.pdf>
64. European Diploma in Psychology: Draft Proposal prepared for consultation from the EuroPsy2 Project Group. Version 2.7 revised. October 2003. URL: <http://www.europsy.eu.com>
65. Yarborough C. and Fedesco H. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

Додаткова література:

1. Автономія як шлях до ефективного менеджменту школи : методичні рекомендації / Сеїтосманов А., Фасоля О., Мархлевські В. - К., 2019. - 47 с.
2. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. Київ : Атіка, 2008. 684 с.
3. Богомолець О. В. та ін. Екстрена медична допомога (догоспітальні протоколи) : посібник / за ред. Богомолець О.В., Роціна Г.Г. Київ : Юстон, 2016. 211 с.
4. Богомольний Б.Р., Кононенко В.В. Медицина екстремальних ситуацій: навч. посіб. Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 2001. 412 с. URL: <https://bit.ly/3Bypwol>
5. Діброва А. Розвиток креативності на різних етапах навчання. Психолог. 2015. № 7-8. С. 4-11.
6. Дуткевич Т.В. Техніка управлінської діяльності в закладі освіти. Київ: КНТ, 2020. 194 с.
7. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення : підручник. Черкаси : Видав. Чабаненко Ю. А., 2017. 348 с.
8. Календар морально-патріотичних цінностей сучасного школяра: науково-методичний посібник / Н.М. Степанова, В.С. Кудін. Черкаси : видавець Чабаненко Ю.А., 2020. 152 с.
9. Менеджмент та маркетинг в сучасних освітніх організаціях: колект. навч. посіб. / Авт. колектив: за ред. З.В. Рябової. - Київ : НАПН України, Ун-т менедж. освіти, 2021.-273 с.
10. Наказ МОНУ № 1313 «Деякі питання організації та проведення супервізії» від 18 жовтня 2019 р. 2020 р., № 69, Т. 1. С.73.
11. Пометун О. І. Нова українська школа: розвиток критичного мислення учнів початкової школи : навч.-метод. посіб. Київ : Вид. дім «Освіта».

2020. 192 с.

12. Про анкету самооцінювання : наказ Державної служби якості освіти України від 29 березня 2021N⁰ 01-11/26. URL: <https://sqe.gov.ua/law/pro-anketu-samoocinyuvannya/>
13. Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту : Постанова КМУ від 09.01.2014 N⁰11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/11-2014-%D0%BF#Text>
14. Редько В.Г. Конструювання змісту шкільних підручників з іноземних мов: теорія і практика: монографія / В.Г. Редько. Київ: Педагогічна думка, 2017. 628 с.
15. Фінансовий сенсей. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/finansovyy-sensey>
16. Шлейхер А. Найкращий клас у світі: як створити освітню систему 21-го століття / Переклала з анг. Ганна Лелів. Львів: Літопис, 2018. 296 с.
17. Щодо нагальних питань впровадження Закону України «Про повну загальну середню освіту» : лист МОН від 08.04.2020 N⁰1/9-201. URL: <https://bit.ly/3wIUDiR>
18. Яценко Т.О. Формування читацької компетентності учнів як головна проблема шкільного літературного навчання. Наукові записки, 2009. N⁰ 1. С. 69-71
19. Increasing motivation through students setting goal. URL: <http://surl.li/eakxv>

Керівник ПО «Центр підвищення
кваліфікації та професійного
розвитку імені В.Вернадського»
ЗЕМЛЯНА В.Т.



Дата затвердження: 24.06.2026 р.