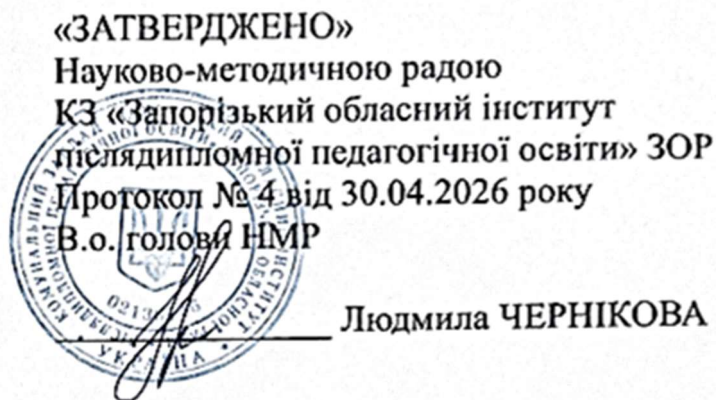


**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ» ЗАПОРІЗЬКОЇ  
ОБЛАСНОЇ РАДИ**



**ПРОГРАМА**

**підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури закладів  
загальної середньої освіти, які забезпечуватимуть реалізацію  
Державного стандарту базової середньої освіти в другому циклі базової  
середньої освіти**

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У 9 КЛАСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Запоріжжя – 2026 рік**

**Розробники:** комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради

**Аксьонова Олена**, доцент кафедри суспільно-гуманітарної освіти КЗ «ЗОППО» ЗОР, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту.

**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 (тема 2.1). Наказ МОН України від 12.10.2022 № 904.

[https://rada.info/upload/users\\_files/44950214/201728af13d92460d8ed85c99c33c4c2.pdf](https://rada.info/upload/users_files/44950214/201728af13d92460d8ed85c99c33c4c2.pdf)

**Термін дії програми:** з 01.05.2026 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** полягає в необхідності підготовки вчителів фізичної культури до роботи за новим Державним стандартом базової середньої освіти в контексті вимог законодавства, зокрема Конституції України, законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», та на виконання заходів державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа».

Програму укладено відповідно до Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.10.2022 № 904) з урахуванням положень законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», постанов Кабінету Міністрів України від 30 грудня 2015 року № 1187 «Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності», від 14 грудня 2016 року № 988-р «Про затвердження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року», від 21 серпня 2019 року № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників», професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя та з урахуванням європейського вектора розвитку освіти України, стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів.

Програма тренінгу спрямована на вдосконалення знань, умінь, навичок і способів професійної діяльності вчителів фізичної культури щодо реалізації сучасних підходів до навчання в освітній галузі фізичної культури в 9 класі Нової української школи.

**Цільова група:** вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти в другому циклі базової середньої освіти (9 клас).

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

### **Особливості реалізації програми.**

Зміст Програми розроблено з урахуванням аксіологічного, особистісно орієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів, а також положень Державного стандарту базової середньої освіти та концепції Нової української школи.

Освітній процес реалізується за дистанційною формою та передбачає проведення занять у синхронному й асинхронному режимах.

Синхронні заняття проводяться у форматі інтерактивних лекцій, професійних дискусій, аналізу педагогічних кейсів та моделювання фрагментів уроків фізичної культури із застосуванням сучасних освітніх технологій.

Під час синхронних занять учасники опрацьовують теоретико-методологічні засади реалізації освітньої галузі фізичної культури в 9 класі НУШ, аналізують сучасні педагогічні підходи до навчання, особливості організації компетентісно орієнтованого освітнього процесу, можливості використання цифрових технологій, інструментів штучного інтелекту та здоров'язбережувальних практик.

Асинхронні заняття передбачають самостійне опрацювання нормативно-правових і методичних матеріалів, виконання практичних завдань, спрямованих на проєктування сучасних уроків фізичної культури, створення навчальних ситуацій, розроблення проєктів, інтегрованих завдань та інструментів оцінювання результатів навчання учнів 9 класу.

Самостійна робота спрямована на узагальнення та рефлексію здобутого досвіду, аналіз власної педагогічної практики, розроблення або вдосконалення навчально-методичних матеріалів відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти та особливостей організації освітнього процесу в освітній галузі фізичної культури.

Навчання супроводжується системою професійної підтримки, що передбачає ведення портфоліо вчителя фізичної культури та щоденника педагогічної рефлексії.

Контрольний захід реалізується через комплексну залікову роботу. Кожен учасник розробляє фрагмент уроку фізичної культури для учнів 9 класу із реалізацією сучасних педагогічних підходів та створює трансдисциплінарне завдання із використанням інструментів штучного інтелекту.

Спілкування між учасниками освітнього процесу здійснюється виключно засобами електронної пошти.

До реалізації Програми залучені викладачі, які мають досвід викладання фізичної культури, проведення тренінгів та курсів підвищення кваліфікації для педагогів, володіють сучасними технологіями та методиками предметного навчання.

Освітній процес забезпечується використанням мультимедійної техніки, комп'ютерного та цифрового обладнання, доступу до мережі Інтернет, дистанційної платформи КЗ «ЗОШПО» ЗОР та сервісів для проведення онлайн-занять і вебконференцій (Zoom, Google Meet, Padlet, Kahoot тощо).

**Форма навчання:** інституційна (дистанційна).

**Мета підвищення кваліфікації:** удосконалення професійних компетентностей учителів фізичної культури щодо реалізації сучасних

підходів до навчання, зокрема в 9 класі Нової української школи: компетентнісного, діяльнісного, інклюзивного та здоров'язбережувального, а також розвитку фізичної грамотності, цифрових інструментів і здатності створювати безпечне та мотивувальне освітнє середовище, спрямоване на формування культури здорового способу життя учнів.

### **Завдання підвищення кваліфікації:**

- актуалізувати знання щодо сучасних підходів до викладання фізичної культури в умовах НУШ;
- сформувати готовність до застосування компетентнісного, діяльнісного, інклюзивного та здоров'язбережувального підходів в освітньому процесі;
- удосконалити вміння проєктувати сучасні уроки фізичної культури з урахуванням формування ключових компетентностей і фізичної грамотності учнів;
- розвинути навички використання проєктного, інтегрованого та кооперативного навчання для підвищення мотивації учнів до фізичної активності;
- підвищити цифрову компетентність педагогів щодо використання сучасних технологій та інструментів штучного інтелекту в освітньому процесі;
- сформувати здатність створювати безпечне, інклюзивне та підтримувальне освітнє середовище, орієнтоване на здоров'я та психоемоційне благополуччя учнів.

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

A2. Предметно-методична компетентність.

B2. Здоров'язбережувальна компетентність

D1. Інноваційна компетентність.

G1. Прогностична компетентність.

### **Очікувані результати підвищення кваліфікації.**

Після завершення тренінгу слухачі зможуть:

- застосовувати сучасні педагогічні підходи (компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, інтегративний, здоров'язбережувальний) у процесі викладання фізичної культури в 9 класі НУШ;
- проєктувати та реалізовувати сучасний освітній процес з фізичної культури на засадах формування ключових компетентностей і наскрізних умінь учнів;
- впроваджувати інклюзивні та особистісно орієнтовані підходи, адаптувати рухові завдання відповідно до індивідуальних освітніх потреб учнів та принципів універсального дизайну навчання;

- формувати в учнів культуру здорового способу життя, мотивацію до систематичної рухової активності та відповідальне ставлення до власного здоров'я;
- застосовувати концепцію фізичної грамотності та міжнародний досвід її реалізації для розвитку рухової компетентності та довготривалої мотивації до фізичної активності;
- інтегрувати зміст фізичної культури з іншими освітніми галузями на основі трансдисциплінарного та STEAM-підходів, створюючи інтегровані навчальні ситуації;
- використовувати проєктне, проблемне та кооперативне навчання для розвитку соціальних компетентностей, лідерства, командної взаємодії та громадянської відповідальності учнів;
- застосовувати цифрові технології та інструменти штучного інтелекту для проєктування уроків, підвищення ефективності навчання та створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

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

Формувальне оцінювання здійснюється протягом усього періоду навчання та передбачає участь у синхронних заняттях (обговорення, виконання вправ, аналіз кейсів); виконання асинхронних практичних завдань; самооцінювання та взаємооцінювання під час роботи з кейсами. Формувальне оцінювання має рекомендаційний характер і не впливає безпосередньо на підсумковий бал, але є підставою для надання зворотного зв'язку.

Підсумкове оцінювання здійснюється у форматі комплексної залікової роботи, яка інтегрує результати опанування всіх модулів програми та спрямована на перевірку здатності слухача застосовувати набуті знання та вміння в реальній педагогічній практиці. Максимальна кількість балів – 100; прохідний показник – 60 балів.

Для отримання сертифіката учаснику/учасниці тренінгу необхідно відвідати вебіари (або переглянути їх у записі) та виконати комплексну залікову роботу; набрати за її виконання понад 60% від максимально можливої кількості балів (100 балів).

**Документ про підвищення кваліфікації.** За результатами успішного завершення навчання за Програмою підвищення кваліфікації слухачі отримують сертифікат встановленого зразка (Постанова від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково педагогічних працівників» (зі змінами).

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

## 2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття у форматі вебінарів (синхронні заняття) та практичні заняття (асинхронні заняття).

Особливістю практичних занять є виконання вправ і навчально-методичних завдань, що передбачають аналізування реальних педагогічних ситуацій у контексті реалізації сучасних підходів до навчання в освітній галузі фізичної культури; проєктування цілісних навчальних сценаріїв для учнів 9 класу Нової української школи; інтеграцію компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого, здоров'язбережувального та трансдисциплінарного підходів.

Учасники відпрацьовують навички створення компетентісно орієнтованих рухових завдань, навчальних проєктів, інтерактивних вправ, кейсів, командних форм роботи та інструментів формуального оцінювання. Значна увага приділяється використанню цифрових ресурсів, мобільних застосунків, сервісів моніторингу фізичної активності та інструментів штучного інтелекту для підвищення навчальної мотивації, залучення учнів до систематичної рухової активності та формування культури здорового способу життя.

Самостійна робота передбачає індивідуальне опрацювання нормативно-правових, концептуальних і методичних матеріалів щодо реалізації сучасних педагогічних підходів в освітній галузі фізичної культури. Учасники аналізують вимоги Державного стандарту базової середньої освіти, особливості організації освітнього процесу в 9 класі НУШ, можливості інтеграції здоров'язбережувального, діяльнісного, проєктного та кооперативного навчання, а також використання цифрових технологій у викладанні фізичної культури.

У процесі самостійного опрацювання матеріалів слухачі здійснюють рефлексію власної педагогічної практики, критично оцінюють ефективність використаних підходів і методів, добирають та адаптують навчальні матеріали відповідно до вікових, індивідуальних та освітніх потреб учнів.

Самостійна робота сприяє розвитку професійної рефлексії, готовності до інноваційної діяльності, міжгалузевої взаємодії та впровадження сучасних освітніх рішень у практику навчання фізичної культури.

Підсумковий захід у форматі комплексної залікової роботи допомагає учасникам пройти повний цикл роботи з імплементації сучасних підходів в освітній процес.

Зміст програми складається з трьох модулів та шести взаємопов'язаних тем.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 годин. Зокрема: 12 годин – лекційні заняття, 7 годин – практичні заняття, 6 годин – самостійна робота, 5 годин – контрольні та підсумкові заходи.

### Навчально-тематичний план

| Назва навчальних тем                                                                                          | Кількість годин |                   |                   |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|
|                                                                                                               | Лекції          | Практичні заняття | Самостійна робота | Контрольні заходи | Усього    |
| Настановне заняття                                                                                            |                 | 1                 |                   |                   | 1         |
| <b>МОДУЛЬ 1. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ</b>          |                 |                   |                   |                   |           |
| Тема 1.1. Цілісна система сучасних підходів до навчання фізичної культури в НУШ                               | 2               | 1                 | 1                 |                   | 4         |
| Тема 1.2. Особистісно орієнтований та інклюзивний підходи в навчанні фізичної культури учнів 9 класу          | 2               | 1                 | 1                 | 1                 | 5         |
| <i>Разом за модулем 1</i>                                                                                     | <b>4</b>        | <b>2</b>          | <b>2</b>          | <b>1</b>          | <b>9</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 2. ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ, ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ ТА МІЖНАРОДНІ ПРАКТИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> |                 |                   |                   |                   |           |
| Тема 2.1. Фізична грамотність як сучасний орієнтир розвитку освітньої галузі фізичної культури                | 2               | 1                 | 1                 |                   | 4         |
| Тема 2.2. Трансдисциплінарний підхід і міжнародний досвід формування культури здорового способу життя         | 2               | 1                 | 1                 | 1                 | 5         |
| <i>Разом за модулем 2</i>                                                                                     | <b>4</b>        | <b>2</b>          | <b>2</b>          | <b>1</b>          | <b>9</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПРОЄКТУВАННЯ, КООПЕРАЦІЯ ТА ДОБРОБУТ УЧНІВ</b>    |                 |                   |                   |                   |           |
| Тема 3.1. Проєктне навчання та розвиток культури здорового способу життя учнів 9 класу                        | 2               | 2                 | 1                 |                   | 5         |
| Тема 3.2. Кооперативне навчання, психоемоційне благополуччя та безпечне освітнє середовище                    | 2               | 1                 | 1                 | 1                 | 5         |
| <i>Разом за модулем 3</i>                                                                                     | <b>4</b>        | <b>3</b>          | <b>2</b>          | <b>1</b>          | <b>10</b> |
| Підсумкові заходи                                                                                             |                 |                   |                   | 2                 | 2         |
| <b>Усього</b>                                                                                                 | <b>12</b>       | <b>7</b>          | <b>6</b>          | <b>5</b>          | <b>30</b> |

### 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### *Настановне заняття (1 година, асинхронно)*

Ознайомлення слухачів з організацією та змістом тренінгу, вимогами до виконання підсумкової роботи, умовами навчання та отримання сертифіката.

Рекомендації щодо роботи на платформі дистанційного навчання. Правила академічної доброчесності. Вимоги щодо безпечної взаємодії в цифровому освітньому середовищі.

Інструктаж із питань безпеки життєдіяльності.

### **МОДУЛЬ 1. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

*Тема 1.1. Цілісна система сучасних підходів до навчання фізичної культури в НУШ (4 години: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 1 година, самостійна робота – 1 година)*

Педагогічний підхід як основа проєктування сучасного освітнього процесу. Компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, інтегративний та здоров'язбережувальний підходи в освітній галузі фізичної культури.

Формування ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів засобами фізичної культури. Розвиток фізичної активності, відповідального ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя.

Роль фізичної культури у формуванні громадянської відповідальності, командної взаємодії, соціальної згуртованості та національно-патріотичних цінностей учнів.

*Тема 1.2. Особистісно орієнтований та інклюзивний підходи в навчанні фізичної культури учнів 9 класу (5 годин: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 1 година, самостійна робота – 1 година, контрольний захід – 1 година)*

Особливості організації освітнього процесу в 9 класі НУШ з урахуванням вікових потреб та інтересів учнів.

Інклюзивне фізичне виховання: принципи, підходи, адаптація рухових завдань та створення безпечного освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Універсальний дизайн навчання в освітній галузі фізичної культури.

Індивідуалізація навчання, формувальне оцінювання, підтримка навчальної мотивації та залучення учнів до систематичної рухової активності.

## **МОДУЛЬ 2. ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ, ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ ТА МІЖНАРОДНІ ПРАКТИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Тема 2.1. Фізична грамотність як сучасний орієнтир розвитку освітньої галузі фізичної культури** (4 години: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 1 година, самостійна робота – 1 година)

Концепція фізичної грамотності та її значення в сучасних системах освіти.

Міжнародний досвід формування фізичної грамотності в Канаді, Австралії, Великій Британії та країнах Європейського Союзу.

Фізична грамотність як основа формування мотивації до фізичної активності впродовж життя.

Розвиток рухової компетентності, впевненості, відповідальності та самостійності учнів у сфері фізичної активності.

**Тема 2.2. Трансдисциплінарний підхід і міжнародний досвід формування культури здорового способу життя** (5 годин: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 1 година, самостійна робота – 1 година, контрольний захід – 1 година)

Трансдисциплінарний підхід в освітній галузі фізичної культури.

Інтеграція фізичної культури з питаннями здоров'я, безпеки, психологічного благополуччя, громадянської освіти та екологічної свідомості.

STEAM-модель уроку фізичної культури в 9 класі НУШ.

Практики формування здорового способу життя в міжнародному освітньому просторі.

Розроблення інтегрованих освітніх ситуацій для учнів 9 класу.

## **МОДУЛЬ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПРОЄКТУВАННЯ, КООПЕРАЦІЯ ТА ДОБРОБУТ УЧНІВ**

**Тема 3.1. Проєктне навчання та розвиток культури здорового способу життя учнів 9 класу** (5 годин: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 2 години, самостійна робота – 1 година)

Проєктне та проблемне навчання в освітній галузі фізичної культури.

Створення освітніх проєктів, спрямованих на розвиток рухової активності, здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Використання цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту для проєктування освітнього процесу.

Національно-патріотичне виховання засобами фізичної культури: командна взаємодія, лідерство, відповідальність, витривалість, готовність до суспільної участі та служіння громаді.

**Тема 3.2. Кооперативне навчання, психоемоційне благополуччя та безпечне освітнє середовище** (5 годин: синхронні заняття – 2 години, асинхронні заняття – 1 година, самостійна робота – 1 година, контрольний захід – 1 година)

Кооперативне навчання як інструмент розвитку соціальних компетентностей учнів. Стратегії організації групової взаємодії та командної роботи на уроках фізичної культури.

Забезпечення психоемоційного благополуччя учнів засобами рухової активності. Роль фізичної культури в умовах війни, кризових ситуацій та післякризового відновлення.

Рухова активність як ресурс психологічної стійкості, саморегуляції та підтримки ментального здоров'я учнів. Створення безпечного, підтримувального освітнього середовища в умовах сучасних викликів.

### ***Підсумкове заняття (2 години, асинхронно)***

Підбиття підсумків роботи на тренінгу. Рефлексія діяльності слухачів, обговорення зауважень та пропозицій щодо підвищення якості надання освітніх послуг, висловлення бажань подальшого розвитку чи розгалуження тематики тренінгу та рекомендацій щодо подальшого професійного розвитку з означеної теми.

### ***Контрольний захід***

Комплексна залікова робота, яка містить два взаємопов'язані завдання.

#### **Завдання 1.**

Створити фрагмент уроку фізичної культури для учнів 9 класу (15–20 хвилин), у якому реалізовано щонайменше два сучасні педагогічні підходи НУШ (компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, інклюзивний, здоров'язбережувальний, інтегративний).

У фрагменті уроку необхідно передбачити:

- мету та очікувані результати навчання;
- рухову діяльність учнів;
- адаптацію діяльності для різних освітніх потреб учнів;
- використання формувального оцінювання;
- створення безпечного освітнього середовища.

#### **Завдання 2.**

Розробити трансдисциплінарний мініпроект або навчальне завдання для учнів 9 класу, яке поєднує питання фізичної активності, здорового способу життя, психоемоційного благополуччя або національно-патріотичного виховання із використанням інструментів штучного інтелекту та елементів кооперативного навчання.

Завдання має містити:

- опис проблеми або теми;
- очікуваний продукт діяльності учнів;

- використання цифрових технологій або інструментів штучного інтелекту;
- організацію командної взаємодії;
- критерії оцінювання результатів діяльності учнів.

## **МАТРИЦЯ ОЦІНЮВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ЗАЛІКОВОЇ РОБОТИ**

Завдання 1. Фрагмент уроку фізичної культури (максимум 40 балів)  
+ 20 балів Інтеграція сучасних підходів НУШ: оцінюється здатність логічно інтегрувати сучасні педагогічні підходи в структуру уроку та забезпечувати їх практичну реалізацію;

+ 10 балів Структура фрагмента уроку та організація діяльності учнів: оцінюється чіткість структури, відповідність віковим особливостям учнів 9 класу, доцільність рухових завдань та організація освітнього процесу;

10 балів Формувальне оцінювання та безпечне освітнє середовище: оцінюється доцільність використання інструментів формувального оцінювання, врахування принципів безпеки та інклюзивності.

Завдання 2. Трансдисциплінарний мініпроект або навчальне завдання (максимум 60 балів)

+ 20 балів Трансдисциплінарна інтеграція: оцінюється якість інтеграції освітньої галузі фізичної культури з іншими освітніми галузями або актуальними суспільними темами;

+ 15 балів Використання цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту: оцінюється педагогічна доцільність використання цифрових інструментів та якість створеного освітнього продукту;

+ 15 балів Організація кооперативної діяльності: оцінюється здатність організувати ефективну взаємодію учнів, розподіл ролей та командну роботу;

+ 10 балів Практична цінність та актуальність завдання: оцінюється відповідність змісту завдання сучасним викликам освіти, потребам учнів та вимогам НУШ.

Загальний максимум – 100 балів.

### **3.1. Орієнтовний перелік практичних вправ**

1. Проаналізувати власний урок фізичної культури або запропонований кейс з позицій компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів.
2. Розробити фрагмент уроку фізичної культури для учнів 9 класу з інтеграцією сучасних педагогічних підходів.
3. Скласти порівняльну характеристику концепції фізичної грамотності (Physical Literacy) та традиційних підходів до фізичного виховання.
4. Розробити адаптоване рухове завдання для учнів з різними освітніми потребами відповідно до принципів інклюзивного фізичного виховання.
5. Створити навчальну ситуацію або кейс, спрямований на формування культури здорового способу життя учнів 9 класу.

6. Запропонувати тему та структуру трансдисциплінарного навчального проєкту, що поєднує освітню галузь фізичної культури з іншими освітніми галузями.
7. Розробити навчальний проєкт із використанням цифрових технологій або інструментів штучного інтелекту для підтримки фізичної активності учнів.
8. Запланувати фрагмент уроку фізичної культури із використанням кооперативного навчання та визначити критерії оцінювання командної діяльності.
9. Розробити навчальне завдання, спрямоване на розвиток психоемоційної стійкості учнів засобами рухової активності.
10. Створити навчальний сценарій або виховну подію національно-патріотичного спрямування із використанням засобів фізичної культури.
11. Адаптувати навчальний матеріал до умов дистанційного, змішаного навчання або кризових ситуацій.
12. Підготувати рефлексивне есе щодо можливостей реалізації сучасних підходів до навчання фізичної культури в 9 класі Нової української школи.

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

1. У чому полягає сутність концепції фізичної грамотності (Physical Literacy) та її значення для сучасної освіти?
2. Які міжнародні практики навчання фізичної культури можуть бути адаптовані до умов Нової української школи?
3. Які принципи інклюзивного фізичного виховання доцільно реалізовувати в освітньому процесі 9 класу?
4. Яким чином засоби фізичної культури сприяють формуванню психоемоційної стійкості та життєстійкості учнів?
5. Якою є роль рухової активності у підтримці ментального здоров'я дітей та підлітків в умовах воєнних і кризових викликів?
6. Як інтегрувати національно-патріотичне виховання в освітній процес з фізичної культури?
7. Які можливості та обмеження використання цифрових технологій і штучного інтелекту в освітній галузі фізичної культури?
8. Як організувати формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури?
9. Які підходи до створення безпечного та підтримувального освітнього середовища є найбільш ефективними в сучасних умовах?
10. Як трансдисциплінарний підхід сприяє формуванню культури здорового способу життя учнів?

#### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

##### *Нормативно-правові документи*

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/972-2022-%D0%BF#Text>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура» (2025). Про затвердження концептуальних засад освітніх галузей та дорожньої карти реалізації концептуальних засад освітніх галузей на 2025-2030 роки»/ Наказ МОН України від 20 серпня 2025 р. №1163. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-ta-dorozhnoi-karty-realizatsii-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-na-2025-2030-roky>
4. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30 травня 2025 р. № 525-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text>
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоець Г. А., Дутчак М. В.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
6. Наказ МОН України від 20.08.2025 № 1163 «Про затвердження концептуальних засад освітніх галузей та дорожньої карти реалізації концептуальних засад освітніх галузей на 2025-2030 роки». URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-ta-dorozhnoi-karty-realizatsii-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-na-2025-2030-roky>
7. Наказ МОН України від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту за професією «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
8. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Затв. наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

##### *Основна література*

1. Bourke M., Wang H.F.W., Wicks H., Barnet L.M., Cairney J., Fortnum K. Children's and Adolescents' Actual Motor Competence, Perceived Physical Competence and Physical Activity: A Structural Equation Modelling Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2025. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02233-2>
2. Taylor M. A., MacLeod K. J. Fostering Competence and Autonomy in High School Physical Education Classes: An Exploration of Intricate Relationships. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14, no. 8. P. 850. <https://doi.org/10.3390/educsci14080850>

3. Valle-Muñoz V. M., Mendoza-Muñoz M., Villa-González E. Physical Literacy as a Pedagogical Model in Physical Education. *Children*. 2025. Vol. 12, no. 8. P. 1008. <https://doi.org/10.3390/children12081008>
4. Аксьонова О. у співавт. Технологія моделювання рухових завдань, які засновані на позитивній провокації. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Випуск 51. Том 1. С. 37-41. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/51/part\\_1/7.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/51/part_1/7.pdf)
5. Аксьонова О. Актуалізація педагогічної технології ЛІДЕР 2:0 у фізичному вихованні учнів основної школи в умовах нової української школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2026. Серія 15 (3К(203)). С. 16-23. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).02)
6. Аксьонова О. у співавт. Сучасні підходи до уроку фізичної культури. 2025. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 84. Том 1. С. 32-40. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/84.1.6>
7. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16>
8. Фомін Д. Є., Мусієнко А. В. Теоретичні засади розвитку фізичних якостей учнів в умовах різних форм навчання. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 12 берез. 2026 р.). Харків, 2026. С. 136–138. URI <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/22598>
9. Хлус Наталія. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19(38). С. 103-114. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-103-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114)
10. Хома Т. В., Сивохоп Е. Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції нової української школи. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. № 5. С. 67–71. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-5-12>

#### **Додаткові джерела**

1. CAST (2024). Universal Design for Learning Guidelines version 3.0. Retrieved from. URL: <https://udlguidelines.cast.org>
2. Life Comp: Європейська рамка для особистісної, соціальної та навчальної ключової компетентності. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>
3. OPEN. URL: <https://openphysed.org/best-practices/plan-prep>
4. PE CENTER. BEST PRACTICE. URL: <https://www.pecentral.org/bp/TempBestPracticesDisplay.asp?room=All>
5. WHO School Health and Physical Activity Resources. URL: [https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm\\_source=chatgpt.com#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1)

6. Авторський сайт «Освіта в русі».  
URL: <https://zoippo.net.ua/edumotionlab/>
7. Більше ніж гра: діяльнісний підхід в Новій українській школі.  
URL: <https://osvita.ua/school/method/85081/>
8. Даценко Є. 5 моделей освітнього дизайну або як вчитись ефективно.  
EdEra Медіа 27.03.2024. URL: <https://ed-era.com/blog/5-modeley-osvitniogo-dyzaynu/>
9. Концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура».  
URL: [https://educationforlife.mon.gov.ua/osvitnia-haluz/fizkulturna/#flipbook-df\\_rand776918951/2/](https://educationforlife.mon.gov.ua/osvitnia-haluz/fizkulturna/#flipbook-df_rand776918951/2/)
10. Практичні кейси використання генеративного штучного інтелекту в діяльності педагогічних працівників.  
URL: [https://znayshov.com/News/Details/praktychni\\_keisy\\_vykorystannia\\_shi\\_na\\_urokakh\\_tekhnolohii](https://znayshov.com/News/Details/praktychni_keisy_vykorystannia_shi_na_urokakh_tekhnolohii)