

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ПНЗПО «Київський інститут  
післядипломної педагогічної освіти»

К.О. Кушдавлатова

28.03.2025 р.



## **ТИПОВА ПРОГРАМА підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Нова фізична культура: здоров'я, драйв та інклюзивність»**

**Розробник(и):** Приватний навчальний заклад післядипломної освіти «Київський Інститут післядипломної педагогічної освіти», ЄДРПОУ 44345732

**Рецензент(и):** Директор ПНЗПО «Київський інститут післядипломної педагогічної освіти» Кушдавлатова К.О.

**Термін дії програми:** з 2025 до 2030 року

### **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Актуальність типової програми** - Урок фізкультури має стати часом радості та розвитку, де кожен учень знаходить цікавий для себе вид активності, зміцнюючи здоров'я та командний дух.

**Цільова група:** Вчителі фізичної культури, тренери шкільних секцій, керівники спортивних клубів.

**Обсяг (тривалість):** Загальний обсяг підвищення кваліфікації за цією програмою в межах одного освітнього циклу становить від 2 до 30 годин (0,06-1 кредит ЄКТС) 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 2 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** - Трансформація підходів до фізичного виховання на засадах індивідуалізації та здоров'язбереження.

**Завдання підвищення кваліфікації:**

- Опанування методик викладання сучасних видів спорту
- Організація інклюзивних занять фізичною культурою
- Використання цифрових гаджетів для моніторингу активності
- Профілактика травматизму та основи домедичної допомоги

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:**

- здоров'язбережувальна компетентність
- методична інноваційність

- організаційна майстерність
- комунікативна компетентність

**Очікувані результати підвищення кваліфікації:** Педагоги зможуть підвищити мотивацію учнів до руху, створять безпечне та сучасне середовище для занять спортом та сприятимуть формуванню здорових звичок.

**Оцінювання результатів підвищення кваліфікації** – Оцінювання здійснюється на основі виконання рекомендованих практичних та самостійних завдань, участі в проектній 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 ЄКТС 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	Особливості використання технічних засобів навчання та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури	1	1-29	2-30
2	Формуємо активних громадян: фізична культура для учнів 5-х класів в українських школах.	1	1-29	2-30
3	Рухлива гра, як провідний вид діяльності для всебічного, гармонійного, здорового розвитку дітей початкової школи.	1	1-29	2-30
4	Сучасна фізична культура. Використання ігор та спортивних змагань для підтримки психічного здоров'я учнів.	1	1-29	2-30
5	Впровадження новітніх варіативних модулів у викладанні фізичної культури.	1	1-29	2-30
6	ІІІ у фізичній культурі учнів - від теорії до практичного використання.	1	1-29	2-30
7	Методика «здорового класу» з використанням ІІІ: як поєднати освіту, фізичну активність і сучасні технології.	1	1-29	2-30

## 3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

**Тема 1. Особливості використання технічних засобів навчання та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури**

**Ключові питання теми:** Зміст типової освітньої програми враховує особливості професійної діяльності педагогічного працівника в умовах запровадження змішаного навчання і визначається: вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; Національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних працівників. Зміст програми має практичну спрямованість і охоплює: теоретичну, практичну практико-орієнтовану і ресурсну методичну складові підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

## **Тема 2. Формуємо активних громадян: фізична культура для учнів 5-х класів в українських школах.**

**Ключові питання теми:** - Лайфхаки з особистого досвіду - Проект «Здорова постава» - Уроки фізкультури в початковій школі НУШ і наступність в 5 класі - Модулі на уроках фізкультури. Скелелазіння і чирлідінг - Фізкультура під час дистанційного навчання.

## **Тема 3. Рухлива гра, як провідний вид діяльності для всебічного, гармонійного, здорового розвитку дітей початкової школи.**

**Ключові питання теми:** Види, класифікація рухливих ігор, народні та сучасні рухливі ігри. Виклики сьогодення, нові форми та методи у проведенні рухливих ігор. Значення рухливих ігор під час воєнного стану.

## **Тема 4. Сучасна фізична культура. Використання ігор та спортивних змагань для підтримки психічного здоров'я учнів.**

**Ключові питання теми:** Види, класифікація рухливих ігор, народні та сучасні рухливі ігри. Виклики сьогодення, нові форми та методи у проведенні рухливих ігор. Значення рухливих ігор під час воєнного стану.

## **Тема 5. Впровадження новітніх варіативних модулів у викладанні фізичної культури.**

**Ключові питання теми:** Програма передбачає презентацію досвіду впровадження сучасних варіативних модулів у процес фізичного виховання, обговорення їх ефективності, впливу на мотивацію учнів та підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури.

## **Тема 6. ШІ у фізичній культурі учнів - від теорії до практичного використання.**

**Ключові питання теми:** Зміст програми враховує особливості професійної діяльності педагогічного працівника в умовах запровадження змішаного навчання і визначається: вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; Національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних та науково-педагогічних працівників.

## **Тема 7. Методика «здорового класу» з використанням ШІ: як поєднати освіту, фізичну активність і сучасні технології.**

**Ключові питання теми:** Зміст програми враховує особливості професійної діяльності педагогічного працівника в умовах запровадження змішаного навчання і визначається: вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; Національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних та науково-педагогічних працівників.

## **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. Аксініна І., Войтанішек О., Саніна О. Педагогічний коучинг: новація в шкільному менеджменті. Директор школи. Київ: Шкільний світ, 2018. № 23-24. С. 10-20.
2. Андросук І., Ворон О. Формування інформаційної культури керівника загальноосвітнього навчального закладу в умовах післядипломної освіти. Нова педагогічна думка: наук.-метод. журн. Рівне, 2016. № 2 (86) С. 13-16.
3. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. С. 9-14.
4. Бзовська Л., Ковнацька Р. Навчаємося через гру. Добірка ігрових вправ для учнів I-III класів. Львів : ЛМГО «Центр освітньої політики», 2020. 304 с.
5. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. Київ : Атіка, 2008. 684 с.
6. Біла книга. Діяльнісний підхід у школі./ Р. Паркер, Б.С. Томсен. The LEGO Foundation, 2019. 75 с. URL: <https://cutt.ly/H1FE8Wy>
7. Богомольний Б.Р., Кононенко В.В. Медицина екстремальних ситуацій: навч. посіб. Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 2001. 412 с. URL: <https://bit.ly/3VурwoI>
8. Борисенко В. Інтегроване навчання: тематичний і діяльнісний підхід. 2017. URL: <https://bit.ly/3hxpBSJ>
9. Бурдун В.М. Стратегічне планування. Енциклопедичний словник з державного управління / уклад.: Ю. П. Сурмін, В. Д. Бакуменко, А. М. Михненко та ін. ; за ред. Ю. В. Ковбасюка, В. П. Трощинського, Ю. П. Сурміна. Київ : НАДУ, 2010. 820 с.
10. Використання ігрових технологій під час вивчення біології / Уклад. К.М. Задорожний. Харків: Вид. група «Основа», 2010. 141 с.
11. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с. URL: <https://bit.ly/3WzIDHA>
12. Волощенко О., Козак О. Інтеграція медіаграмотності у навчальний предмет «Я досліджую світ» : навчально-методичний посібник. Київ : Академія вільної преси, Центр вільної преси, 2020. 36 с.
13. Воронова С. В. Коуч-технологія для директора школи. Управління школою. 2018. №31-33. С. 80-94.
14. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. Вища освіта України. № 3. 2008. С. 23-30.
15. Гондарева Г.В. Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. Таврійський вісник освіти. 2013. № 2. С. 260-264.
16. Грицак Я., Комаров О. Шлях становлення української ідентичності. 2021 р. URL: <https://bit.ly/3ERW4L5>
17. Гуревич Р. С. Формування інформаційної компетентності майбутніх учителів засобами мультимедійних технологій. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2007. С. 38-41.

18. Даниленко Л.І. Пізнавальні завдання до розділу «Людина»: навч. методичний посібник / Л.І. Даниленко. Черкаси: Редакційно-видавничий відділ Черкаського ОІПОП, 2013. 68 с.
19. Даниленко Л.І. Фізика на уроках біології: 7-9 класи /авт.-упор. Л.І. Даниленко. Київ: Шк. світ, 2011. 120 с.
20. Деякі питання організації та проведення супервізії : наказ МОН від 18.10.2019 №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
21. Джежелей О., Коваленко О. Вчуся читати. Навч-розвив. пос. для дітей Частина 1. Харків: Ранок, 2001. 144 с.
22. Закони екології Коммонера. URL: <https://bit.ly/3VzEWjA>
23. Закони екології Коммонера. URL: [https://pidru4niki.com/1960120837942/ekologiya/zakoni\\_ekologiyi\\_kommonera](https://pidru4niki.com/1960120837942/ekologiya/zakoni_ekologiyi_kommonera)
24. Зубенко Л. Г., Немцов В. Д. Культура ділового спілкування : навч. посіб. Київ: «Ексоб», 2002. 200 с.
25. Інновації, що приносять результат / упоряд. Т. М. Загорулько. Харків : Основа, 2016. 158 с.
26. Конституція України. Основний закон. Київ, 1996.
27. Кубрак О. В. Етика ділового повсякденного спілкування. Суми : ВТД «Університетська книга», 2002. 208 с.
28. Ломакович С.В., Панченков О.А., Терещенко В.М. Участь у проєкті PISA як потенційна можливість побачити вітчизняну освіту без «прикрас». Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2015. № 11-12. С. 19-23. URL: <http://surl.li/edkle>
29. Лоулер Е. та ін. Мотиваційний менеджмент: теоретичний аспект. Київ, 2017. 160 с.
30. Любчак Н. М. Проєктні технології: сутність та особливості використання у навчальному процесі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Київ, 2014. Вип. 122. С. 144-150.
31. Любченко Н. В. Потенціал кластерних механізмів в управлінні освітою в умовах децентралізації влади. Вісник післядипломної освіти. Серія: Управління та адміністрування. 2016. Вип. 2 (31). С. 65-81.
32. Манько В. А. Проблемне навчання як актуальна науково-педагогічна проблема. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. Харків, 2006. Вип. 25. С. 102-106.
33. Мартинець Л. А. Управління професійним розвитком учителів : навч.-метод. посіб. / Л. А. Мартинець. - Вінниця : ДонНУ, 2016. - 87 с. Внутрішня система забезпечення якості освітньої діяльності: стандарти та рекомендації. - URL : <https://cutt.lv/prnvgJh>
34. Менеджмент освітньої організації. Харків : ТОВ «Щедра садиба», 2017. 126 с.
35. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в школах у 2022/2023 навчальному році / М-во освіти і науки України. Київ, 2022. URL: <https://bit.ly/3VVlO0D>
36. Мойсеюк Неля. Педагогіка. URL: <https://bit.ly/3z9M8cc>
37. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика, 2010. № (6)97.С. 2-15.
38. Наказ МОНУ № 1313 «Деякі питання організації та проведення супервізії» від 18 жовтня 2019 р. 2020 р., № 69, Т. 1. С.73.
39. Нова українська школа : розвиток читацької компетентності в учнів початкової школи в системі інтегрованого навчання : навчально-методичний посібник / І. Старагіна, В.Терещенко, А.Панченко. Харків : Соняшник, 2020. 176 с.
40. 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>
41. Онопрієнко О. Нова українська школа : інноваційна система оцінювання результатів навчання учнів початкової школи : навчально-методичний посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2021. 208 с.

42. Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі: навчально-методичний посібник / упорядники: Дубровська Є. В., Ясеновська М. В.; редакційна група: Алексеєнко М. К., Дендебера М. П., Соловйова О. Д. Київ: Huss, 2011. 96 с.
43. Пантелюк М. І., Маруніч І. І., Гайдаєнко І. В. Ділове спілкування та культура мовлення. Київ: ЦУЛ, 2020. 224 с.
44. Петрушкевич О. Ненасильницьке спілкування у школі – це міф чи реальність? URL: <https://bit.ly/3EWW2eV>
45. Підприємництво для школярів. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/pidpriemnictvo-dla-skolariv-modul-3>
46. Піроженко, Т.О., Соловйова, Л.І. та ін. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 2017. 89 с.
47. Повстин О. В. Інтеграція знань як один з дидактичних принципів сучасної освіти. URL: [http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn\\_10.pdf](http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn_10.pdf).
48. Податковий кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2755-17#Text>
49. 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>
50. 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>
51. Програма PISA (програма міжнародного оцінювання учнів). Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2011. № 11-12. С. 39-68. URL: <http://surl.li/edklu>
52. Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навчально-методичний посібник / за загальною редакцією Е. А. Піньковської, Т. В. Черкашиної. Укладач А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. 152 с.
53. Северинова А.М. Формування фізичних компетентностей учнів в умовах оновлення програм. Педагогічний вісник. 2017. №3 (89). С.38-42
54. Сенчина Н. Г. Формування педагогічної рефлексії учителів гуманітарних спеціальностей у післядипломній освіті : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2019. 22 с.
55. Сич Т. В. Управління людськими ресурсами закладу освіти : [навч. посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Управління навчальним закладом» спеціальності 073 «Менеджмент»] І Т. В. Сич // Держ. закл. «ЛНУ імені Тараса Шевченка». - Старобільськ, 2021. - 283 с.
56. Скиба М. Цінності в школі – від глухої оборони до навігації в незвіданому. Нова українська школа. URL: <https://bit.ly/3UrXXnA>
57. Супервізія : професійна підтримка і професійний розвиток педагогів : поради для супервізорів (наставників). - URL : <http://www.ussf.kiev.ua/images/news/2019.09.18/%D0%A1%D1%83%D0%BF%D0%B5%P1%80%P0%B2%P1%96%P0%B7%P1%96%P1%8F.pdf>
58. Удовицька Т. А. «Кліпове мислення» молоді: особливості прояву у процесі навчання (до постановки проблеми). Вища освіта України : теорет. і наук.-метод. часопис. Вип. 31. Т. VIII (50). Інститут вищої освіти НАПН України, 2013. 407-416.
59. Філоненко С. Концепція особистості жінки в українській жіночій прозі 90-х років ХХ ст. К.: Ніжин: Аспект, 2006. 158 с.
60. Хобзей Павло. Директор школи має вести колектив до змін. Освіта.ua. URL: <http://osvita.ua/school/reform/55280/>
61. Як підвищити креативність? Тренінг, спрямований на формування креативності. Шкільний світ. 2007. № 23-24. С. 19-35.
62. Boissard P. L'évaluation formative: un outil de progression. URL:

<http://surl.li/ealag>

63. Common European framework of reference for languages: learning, teaching, assessment. Companion volume with new descriptors. URL: [www.coe.int/lang-cefr](http://www.coe.int/lang-cefr)
64. Heick.T. The Characteristics of a Highly Effective Learning Environment. URL: <http://surl.li/eakxu>
65. Stroebe, M., Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description, *Death Studies*, 23:3, 197-224. URL: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

### ***Додаткова література:***

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта. Пер. з англ. Київ.: Сфера, 1998. 342 с.
2. Даниленко Л.І. Національно-патріотичне виховання учнів на уроках біології: метод. посібник / Л.І. Даниленко, С.О. Гончаренко, Т.В. Громова та ін. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради», 2017. 79 с.
3. Державний стандарт базової загальної освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://bit.ly/3ifCKgF>
4. Європейське мовне портфоліо (методичний посібник). URL: <http://surl.li/eakzd>
5. Ковбасюк Ю. В. Державне управління : підручник : у 2 т. Київ ; Дніпропетровськ : НАДУ, 2012. Т. 1. 564 с.
6. Кудін В.С. Використання засобів інтернет-технологій під час дистанційного навчання в закладах освіти Черкащини. Навчально-методичний посібник. Черкаси. 2021. 84с.
7. 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.
8. Нова українська школа: організація діяльності учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник / Кірик М. Ю., Данилова Л. І. - Львів: Світ, 2019. 136 с.
9. Онопрієнко О.В. Інструментарій оцінювання результатів компетентісно орієнтованого навчання молодших школярів : методичний посібник. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2020. 72 с.
10. Освітня програма навчального закладу. URL: <https://bit.ly/3ckLjDp>
11. Про об'єкти підвищеної небезпеки : Закон України від 18.01.2001 р. № 2245-III. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 15, ст. 73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2245-14#Text>
12. Романовський О.Г., Гура Т.В., Книш А.Є., Бондаренко В.В. Теорія і практика формування лідера: навч. посіб. Харків, 2017. 100 с
13. Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників з розвитку цифрової компетентності : наказ МОН України від 10.12.2021 р. № 1340. URL: <https://bit.ly/3XRhd0W>
14. Фінанси: Практикум: Навч.посіб. Азаренкова Г.М., Борисенко І.І. Київ: Знання, 2008. 279 с.
15. Черкашина Т. В. Сучасні педагогічні практики: педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2019. 162 с.
16. Шаблиони для створення презентацій. URL: <http://teach-inf.at.ua/load/prafika/49>
17. Шамрай С.М. Біологічні експерименти в школі / С.М. Шамрай, К.М. Задорожний. Харків: Вид. група «Основа», 2003. 96 с.
18. Шість цеглинок методичний посібник / упор. О. Рома – The LEGO Foundation, 2018. 35с. URL: <https://cutt.ly/b0zhk4l>
19. Yarrow C. and Fedesco H. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

