

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР  
«Київський обласний інститут  
післядипломної освіти  
педагогічних кадрів»  
(протокол від 27 березня 2026 р. № 4)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор КНЗ КОР «Київський  
обласний інститут післядипломної  
освіти педагогічних кадрів»  
Віра РОГОВА  
Наказ від «27» березня 2026 р. № 96



**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
«РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»  
для вчителів фізичної культури**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, які впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 04.11.2025 №1465.

Програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя (викладача), та з урахуванням стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

**Мета освітньої програми:** професійний розвиток педагогічних працівників з фізичної культури відповідно до державної політики в галузі освіти, удосконалення раніше набутих та/або набуття нових компетентностей учителів (далі – ЗЗСО) необхідних для організації навчання, виховання та розвитку учнів відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р., та на основі Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898.

### **Основні завдання програми:**

- забезпечити розвиток загальних і професійних компетентностей вчителів фізичної культури;
- поглибити й розширити знання вчителів фізичної культури з теорії і практики навчання, що забезпечує якісні зміни в організації освітнього процесу та створює передумови для інноваційних перетворень у сучасній шкільній системі;
- активізувати розвиток значущих професійних якостей вчителів фізичної культури;
- удосконалити вміння вчителів фізичної культури відповідно до основних напрямів державної політики, її європейського вектора розвитку;
- поглибити й розширити теоретичні знання із фахових і психолого-педагогічних дисциплін
- підготовка педагогів до використання інноваційних методів для підвищення ефективності освітнього процесу.

### **Загальні очікувані результати охоплюють:**

#### **Знання й розуміння:**

- сучасних тенденцій розвитку освіти загалом;
- нормативно-правових основ, законодавчих актів у сфері базової середньої освіти;
- сутності Концепції Нової української школи;
- сутності основних ідей, принципів побудови Державного стандарту базової середньої освіти;
- структури та змісту типової освітньої програми та освітньої програми закладу освіти, типового навчального плану та робочого навчального плану, модельної навчальної програми та навчальної програми;
- планування освітньої діяльності в закладі загальної середньої освіти;
- академічної свободи вчителя (викладача) в організації освітнього процесу.

#### **Уміння:**

- організовувати освітній процес відповідно до вимог законодавства;
- визначати предметний зміст і послідовність його опрацювання з урахуванням вимог державного стандарту базової середньої освіти, типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (освітніх програм, укладених науковими установами,

іншими суб'єктами освітньої діяльності, що затверджені у відповідному порядку), модельних навчальних програм, попередніх результатів навчання учнів, їх освітніх потреб;

- формувати в учнів ключові компетентності та наскрізні вміння, спільні для всіх компетентностей;
- ефективно взаємодіяти й співпрацювати в команді.

**Диспозиції (цінності, ставлення):**

- гуманістична спрямованість освітнього процесу;
- дитиноцентризм, цінність особистості;
- готовність до реалізації сучасних цілей освіти;
- професійна мобільність та гнучкість;
- усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку;
- відданість ідеї щодо значущої участі в освітньому процесі усіх учнів;
- утвердження національно-патріотичних та демократичних цінностей, патріотизм, українська національна ідентичність, повага до багатоманітності, право вибору, полікультурність).

<b>Розробники програми</b>	Лакіза Олексій Миколайович, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР «КОПОПК», кандидат педагогічних наук, доцент; Мірошніченко Максим Олександрович, учитель фізичної культури Березанського ліцею № 3 Березанської міської ради Київської області			
<b>Найменування програми</b>	Освітня програма підвищення кваліфікації «Рухова активність як складова формування здорового способу життя» для вчителів фізичної культури			
<b>Мета програми</b>	Формування, розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури			
<b>Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника</b>	Учителі (викладачі) фізичної культури			
<b>Зміст програми</b>	<b>№ з/п</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Год.</b>	
	<b>Модуль I.</b>			
	1.1.	Вступ до теми: «Рухова активність як складова формування здорового способу життя»	2	
	1.2.	Формування активного освітнього середовища в закладі освіти	2	
	<b>Модуль II.</b>			
	2.1.	Сучасні погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу	2	
	2.2.	Концепція реформування фізкультурної освіти НУШ від теорії до практики	2	
	2.3.	Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	2	
	2.4.	Урок фізичної культури в Новій Українській школі: завдання, особливості підготовки та проведення	4	
	2.5.	Досвід реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	2	
2.6.	Модельна програма з фізичної культури для учнів 5-6, 7-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів освіти	2		

	2.7.	Сучасні технології НУШ в організації і проведення уроків фізичної культури	2
	2.8.	Сучасні форми рухової активності з учнями загальноосвітніх навчальних закладах у Березанському ліцею № 3	2
	2.9.	Особливості організації занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	2
	2.10.	Використання ідей передового педагогічного досвіду вчителів фізичної культури у проведенні Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	
	<b>Модуль III.</b>		
	3.1.	Тематична дискусія: «Рухова активність як складова формування здорового способу життя»	2
<b>Обсяг програми</b>	1 кредит ЄКТС / 30 год (26 годин – аудиторні, 4 години – керована самостійна робота)		
<b>Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться</b>	<p>Загальні компетентності: ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.04, ЗК.05.</p> <p>Професійні компетентності:</p> <p>А1 Мовно-комунікативна компетентність (А1.1, А1.2, А1.3, А1.4);</p> <p>А2 Предметно-методична компетентність (А2.1, А2.2, А2.3, А2.4, А2.5, А2.6, А2.7);</p> <p>А3 Інформаційно-цифрова компетентність (А3.1, А3.2, А3.3);</p> <p>Б1 Психологічна компетентність (Б1.1, Б1.2, Б1.3, Б1.4);</p> <p>Б2 Емоційно-етична компетентність (Б2.1, Б2.2, Б2.3);</p> <p>Б3 Компетентність педагогічного партнерства (Б3.1, Б3.2, Б3.3);</p> <p>В1 Інклюзивна компетентність (В1.1, В1.2, В1.3);</p> <p>В2 Здоров'язбережувальна компетентність (В2.1, В2.2, В2.3, В2.4, В2.5);</p> <p>В3 Проектувальна компетентність (В3.1);</p> <p>Г1 Прогностична компетентність (Г1.1, Г1.2);</p> <p>Г2 Організаційна компетентність (Г2.1, Г2.2);</p> <p>Г3 Оцінювально-аналітична компетентність (Г3.1, Г3.2, Г3.3);</p> <p>Д1 Інноваційна компетентність (Д1.1, Д1.2, Д1.3);</p> <p>Д2 Здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2);</p> <p>Д3 Рефлексивна компетентність (Д3.1)</p>		
<b>Форма підвищення кваліфікації</b>	Очна, дистанційна, очно-заочна, пролонгована		
<b>Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації</b>	Свідоцтво про підвищення кваліфікації		
<b>Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті</b>	сайт: <a href="https://www.kristti.com.ua/">https://www.kristti.com.ua/</a>		

## Модуль I.

### 1.1. Вступ до теми: «Рухова активність як складова формування здорового способу життя»

Стан здоров'я населення України. Чинники, що впливають на тривалість життя людини. Негативні тенденції погіршення стану здоров'я молодого покоління держави. Факти зростання кількості учнів за станом здоров'я, віднесених до підготовчої і спеціальної медичної групи. Роль рухової активності учнів - важливий фактор формування здорового способу життя.

## **1.2 Формування активного освітнього середовища в закладі освіти**

Створення фізичного активного середовища в закладі освіти є складним і багаторівневим процесом, у якому поєднуються педагогічні, психологічні, організаційні та управлінські чинники. Рухова активність це цілісна стратегія розвитку закладу, спрямована на збереження життя, здоров'я, підвищення рухової активності та добробуту кожного учасника освітнього процесу. Ефективність стратегії залежить від наявності певних умов – організаційно-управлінських, психологічно-педагогічних, кадрових, матеріально-технічних і соціально-партнерських. Важливим компонентом діяльності є партнерська взаємодія керівника закладу освіти, представників педагогічного колективу, адміністрації територіальних громад з працівниками фізичної культури. Спільна робота забезпечує своєчасне виявлення проблем та створення сумісних планів з метою створення активного фізичного середовища у кожній школі. Розкрито значущість систематичного залучення педагогічного колективу до підвищення рухової активності учнів. Описано форми співпраці (педагогічні ради, тренінги, стратегічні сесії, команди безпеки, просвітницькі ініціативи), які сприяють розвитку колективної відповідальності, рефлексії й професійної солідарності у фізичній культурі.

### **Модуль II.**

#### **2.1. Сучасні погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу**

Стан здоров'я населення України. Чинники, що впливають на тривалість життя людини. Негативні тенденції погіршення стану здоров'я молодого покоління держави. Факти зростання кількості учнів за станом здоров'я, віднесених до підготовчої і спеціальної медичної групи. Систему збереження і зміцнення здоров'я людини за холістичною моделлю ВООЗ. Основні фактори здоров'я людини. Система укріплення організму школярів. Програма президента України «Здорова Україна». Роль рухової активності на стан здоров'я учасників освітнього процесу.

#### **2.2. Концепція реформування фізкультурної освіти НУШ від теорії до практики**

Етапи реформування фізкультурної освіти за роки незалежності України. Демократичні основи удосконалення навчальних програм з фізичної культури. Наступність і послідовність у розробленні програмного забезпечення від початкової до старшої школи. Концепція НУШ. Теоретико-методична основа реформи освіти з фізичної культури. Формування ключових компетентностей учнів в процесі фізичного виховання у школі. Приклади формування ключових компетенцій на уроках фізичної культури та в позакласних формах роботи. Чотири наскрізні змістовні лінії. Рекомендації з досвіду роботи. Академічна свобода.

#### **2.3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні**

Основні напрями реалізації програми президента України «Здорова Україна». Програми МОН України «Здорова школа». Завдання щодо підвищення рухової активності учнів закладів освіти у процесі навчального дня. Модельна програма для учнів 5-6, 7-9 класів, завдання і особливості впровадження. Реалізація регіональної програми «Пліч-о-пліч». «Активні парки – Нестримні» для населення.

#### **2.4. Урок фізичної культури в Новій Українській школі: завдання, особливості підготовки та проведення**

Сучасний урок фізичної культури, особливості його проведення. Принципи навчання: оновлення змісту, інтегроване навчання, особисто орієнтовний підхід, міжпредметні зв'язки. Формування ключових компетенцій учнів засобами фізична культура. Впровадження нових модулів модельних програм. Особливості організації і проведення дистанційного уроку фізичної культури в умовах воєнного стану. Реалізація компетентнісного та діяльнісного підходу. Роль здоров'язбережувальних технологій. Інформаційні технології. Досвід впровадження нестандартного обладнання.

Формувальне оцінюване: завдання, особливості організації, алгоритм роботи учителя,

зацікавленість, мотивація учнів, зворотній зв'язок. Робочій зошит. Діти з особливими освітніми потребами. Основна мета інклюзії. Інклюзивність на уроках фізичної культури та робота з учнями спеціальної медичної групи.

## **2.5. Досвід реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні**

Основні напрями реалізації програми президента України «Здорова Україна». Програми МОН України «Здорова школа». Завдання щодо підвищення рухової активності учнів закладів освіти у процесі навчального дня. Модельна програма для учнів 5-6, 7-9 класів, завдання і особливості впровадження. Реалізація регіональної програми «Пліч-о-пліч». «Активні парки – Нестримні» для населення. Соціальні програми, фестивалі, конкурси з метою підвищення рухової активності школярів.

## **2.6. Модельна програма з фізичної культури для учнів 5-6, 7-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів освіти**

Типова освітня програма для 5-7, 7-9 класів закладів загальної середньої освіти. Модельні навчальні програми, їх зміст та структура, мета і завдання. Інваріантні і варіативні складові програм. Сучасний урок фізичної культури. Застосування інноваційних методів навчання. Міжпредметні зв'язки, компетентнісний і діяльнісний підхід. Самостійне здійснювання фізкультурно-оздоровчої діяльності. Домашні завдання для підвищення рухової активності.

Формувальне оцінювання. Сутність формувального оцінювання. Навчальні цілі й критерії успіху. Зворотний зв'язок, методи отримання зворотного зв'язку. Самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання учнів. Педагогічні техніки, методи й прийоми формувального оцінювання, інструменти здійснення (паперові, цифрові тощо). Оцінювання результату й процесу групової форми діяльності (парна, групова, командна тощо). Розроблення та аналіз завдань для оцінювання результатів навчання учнів відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти. Міжнародний досвід з проблеми оцінювання (PIZA, TIMSS тощо).

Організаційно-педагогічні умови оцінювання в закладі освіти. Система оцінювання результатів навчання учнів у школі: відкритість і прозорість системи оцінювання; правила і процедури; особистісна відповідальність учнів за результати навчання.

Особливості впровадження програм для роботи з учнями підготовчої і спеціальної медичної групи. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Поділення учнів на групи згідно онтогенезу захворювань. Варіанти оцінювання учнів спеціальної медичної групи в окремих (додаткових) групах навчання.

## **2.7. Сучасні технології НУШ в організації і проведенні уроків фізичної культури**

Сучасний урок фізичної культури, особливості його проведення. Принципи навчання: оновлення змісту, інтегроване навчання, особисто орієнтовний підхід, міжпредметні зв'язки. Формування ключових компетентностей учнів засобами фізична культура. Впровадження нових модулів модельних програм. Особливості організації і проведення дистанційного уроку фізичної культури в умовах воєнного стану. Реалізації компетентнісного та діяльнісного підходу.

Формувальне оцінювання: завдання, особливості організації, алгоритм роботи учителя, зацікавленість, мотивація учнів, зворотній зв'язок. Робочій зошит. Діти з особливими освітніми потребами. Основна мета інклюзії. Інклюзивність на уроках фізичної культури та робота з учнями спеціальної медичної групи.

## **2.8. Сучасні форми рухової активності з учнями загальноосвітніх навчальних закладах у Березанському лицю № 3**

Реалізація програми президента України «Здорова Україна» у Березанському лицю № 3 Київської області. Впровадження програми підвищення рухової активності з учнями молодшої і середньої ланки в режимі навчального дня. Участь в фізкультурно - оздоровчих заходах, організованих державними та громадськими організаціями «Спорт для всіх», «Об'єднані

спортом», «Мультиспорт». Організація флешмобів. Змагання «Тато. мама, я – спортивна сім'я». Створення положення, особливості організації і проведення спортивних змагань внутрішкільного рівня. Участь школярів закладу в змаганнях районного, обласного та всеукраїнського рівнів «Пліч-о-пліч». Реалізація програми «Активні парки – Нестримні».

## **2.9. Особливості організації занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи**

Стан здоров'я учнів закладів загальної освіти Київщини. Фактори погіршення здоров'я школярів. Недооцінка школярами факторів підвищення рухової активності щодо збереження та зміцнення здоров'я. Профілактика шкідливих звичок. Навчальна програма для учнів спеціальної медичної групи. Медичний контроль і самоконтроль. Дотримання гігієнічних норм. Утримання норм екологічної безпеки. Раціональне харчування. Очищення організму. Різноманітні засоби підвищення працездатності. Психорегуляція. Енергетичне дихання. Загартування. Фізична культура в режимі навчального дня. Руховий режим дня учнів СМГ. Особливості організації і проведення уроку фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.

## **2.10. Використання ідей передового педагогічного досвіду вчителів фізичної культури у проведенні Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні**

Ознайомлення слухачів з ідеями впровадження передового педагогічного досвіду у закладах освіти вчителями фізичної культури Київщини, переможцями і лауреатами Всеукраїнських фахових конкурсів Л. Мокринської, Л. Миколаєнка, В. Зелінського, М. Ніколаєнка, В. Дударя, В. Накорчемного, О. Карабута та ін. Демонстрація різноманітних новітніх форм, методів і засобів фізичної культури для реалізації в закладах освіти програми Президента України «Здорова Україна» та Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні (відеофрагменти оф і он-лайн уроків, комплекси вправ в режимі навчального дня, позакласні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, флешмоби, брейрінги, КВК, Олімпійські уроки та ін.).

### **Модуль III.**

#### **3.1. Тематична дискусія: «Рухова активність як складова формування здорового способу життя»**

Питання: Які ефективні кроки необхідні зробити колективу педагогічних працівників закладу освіти щодо суттєвого підвищення рухової активності школярів кожного закладу? Як організувати виконання рекомендації програми Кабінету Міністрів України «Здорова нація - здорова Україна»? Які основні зміни необхідні з метою підвищення якості проведення сучасного уроку фізичної культури НУШ? Які позакласні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи найбільш цікава для учнів молодшої, середньої і старшої школи? Особливості їх організації? Організація різноманітних форм рухової активності.

#### **Запитання для самоперевірки**

1. Які звісні Вам ефективні кроки щодо суттєвого підвищення рухової активності школярів закладу?
2. Які рекомендації програми Кабінету Міністрів України «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», необхідно враховувати для підвищення рухової активності у освітньому процесі ЗЗСО?
3. Назвіть, які сучасні методики та інновації використовує Ви з метою підвищення рухової активності учнів?
4. Приведіть приклади реалізації компетентнісного та діяльнісного підходів на уроках фізичної культури у Вашому закладі.
5. Кажіть, які ефективні кроки впровадження різноманітних форм рухової активності відпрацьовані у Вашому закладі?
6. Яка сутність формувального оцінювання?

## Список використаних та рекомендованих джерел

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Індивідуальне здоров'я і фізична культура людини. – Київ : Здоров'я, 2017. – 304 с.
2. Безверхня Г. В. Фізична культура в умовах воєнного стану: виклики та перспективи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2022. – № 1. – С. 45–51.
3. Волков Л. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей і підлітків. – Київ : Олімпійська література, 2014. – 400 с.
4. Єрмаков С. С., Приходько В. Г. Фізичне виховання осіб з особливими освітніми потребами: сучасні підходи // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – Вип. 9. – С. 312–318.
5. Круцевич Т. Ю. Методика організації фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 368 с.
6. Лях В. І., Тюшкевич Н. В. Фізичне виховання дітей з особливими потребами. – Київ : Генеза, 2015. – 256 с.
7. Міністерство освіти і науки України. Рекомендації щодо організації фізичного виховання здобувачів освіти в умовах воєнного стану. – Київ : МОН України, 2022. – 24 с.
8. Плахотнік О. В. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями спеціальних медичних груп у кризових умовах // Актуальні питання фізичної культури і спорту. – 2023. – № 2. – С. 128–133.
9. Тимошенко В. М. Фізичне виховання і реабілітація осіб з обмеженими можливостями здоров'я. – Харків : ХДАДМ, 2018. – 276 с.
10. Шиян Б. М. Фізичне виховання в освітньому процесі: інноваційні технології. – Львів : ЛДУФК, 2020. – 330 с.
11. Ананьєв Б. Г. Психологія здоров'я: сучасний контекст. – Київ : Освіта, 2020. – 288 с.
12. Білик Н. М. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти під час надзвичайних ситуацій // Педагогіка і психологія. – 2022. – № 3. – С. 50–55.
13. Богданова І. В. Фізичне виховання учнів спеціальних медичних груп в умовах дистанційного навчання // Фізичне виховання в навчальних закладах. – 2023. – № 1. – С. 18–22.
14. Горбунова Н. В. Інноваційні підходи до фізичної реабілітації дітей з особливими потребами. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 215 с.
15. Жданович Л. В. Фізичне виховання студентів у період війни: адаптивні стратегії // Теорія і методика фізичного виховання. – 2022. – № 4. – С. 34–39.
16. Карасьов С. В. Адаптивна фізична культура: навчальний посібник. – Київ : Логос, 2021. – 272 с.
17. Кожушко М. І. Фізкультурно-оздоровчі технології для дітей з особливими потребами // Спортивна наука України. – 2022. – № 5. – С. 76–81.
18. Коробейников Г. В. Психофізіологічні особливості адаптації у процесі фізичної реабілітації. – Київ : Наукова думка, 2018. – 190 с.
19. Петренко Ю. М. Організація занять фізичною культурою у спеціальних медичних групах під час надзвичайного стану // Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах. – 2023. – № 2. – С. 12–17.
20. Чалий О. В. Стратегії підтримки фізичного і психічного здоров'я школярів в умовах війни. – Київ : Освіта України, 2022. – 208 с.