

ЗАТВЕРДЖУЮ
директор ГО "Фонд підтримки
інформаційного забезпечення студентів"
В. О. Дворецький
17.04.2026 р.



Очікувані результати підвищення кваліфікації: Педагоги зможуть проводити сучасні та динамічні уроки, мотивуючи учнів до занять спортом та турботи про власне здоров'я.

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 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	Нетипова фізкультура. Нові стандарти викладання фізичної культури	1	1-29	2-30
2	Тімбілдінг на уроках фізичної культури. Спортивний тімбілдінг в навчальному закладі.	1	1-29	2-30
3	Фізична культура. Підвищення кваліфікації	1	1-29	2-30
4	Запалюємо любов до руху на все життя: фізична культура для учнів 5-х класів НУШ.	1	1-29	2-30
5	Мотивація учнів до занять фізичною культурою за допомогою нових варіативних модулів у 6 класі НУШ	1	1-29	2-30
6	Рухова активність і професійні компетентності: як фізична підготовка допомагає опанувати професію	1	1-29	2-30
7	Компетентності майбутнього починаються з руху: фізична підготовка учнів у змішаному та дистанційному навчанні.	1	1-29	2-30
8	Арттерапія як засіб забезпечення емоційного комфорту учнів на уроках фізичної культури у 9 клас НУШ	1	1-29	2-30
9	Рух і емоції: як зробити урок фізкультури комфортним і цікавим для учнів 9 класів НУШ	1	1-29	2-30

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Нетипова фізкультура. Нові стандарти викладання фізичної культури

Ключові питання теми: 1. Розгляд основних понять. 2. Аналіз особливостей використання різних видів екранних мистецтв в умовах інклюзивного навчання. 3. Представлення конкретних прикладів фільмів та мультфільмів.

Тема 2. Тімбілдінг на уроках фізичної культури. Спортивний тімбілдінг в навчальному закладі.

Ключові питання теми: Тімбілдінг на уроках фізичної культури : 1. Поняття тімбілдіngu 2. Важливість згуртування учнів на шкільних уроках 3. Стадії розвитку групи та ставлення її учасників до спільної діяльності на різних етапах 4. Види тімбілдіngu 5. Спортивний тімбілдінг: мета,

завдання, варіанти 6. Обладнання та підготовка до проведення вправ з тімбілдіngu 7. Етапи спортивного тімбілдіngu 8. Гра як основний етап тімбілдіngu 9. Приклади ігор на командоутворення

Тема 3. Фізична культура. Підвищення кваліфікації

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. Зміст програми має практичну спрямованість і охоплює: теоретичну, практичну практико-орієнтовану і ресурсну методичну складові підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Тема 4. Запалюємо любов до руху на все життя: фізична культура для учнів 5-х класів НУШ.

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 5. Мотивація учнів до занять фізичною культурою за допомогою нових варіативних модулів у 6 класі НУШ

Ключові питання теми: 1. Як зробити фізкультуру улюбленим предметом 2. Нові сучасні підходи до проведення уроків фізкультури 3. Нові варіативні модулі з фізичної культур

Тема 6. Рухова активність і професійні компетентності: як фізична підготовка допомагає опанувати професію

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. Компетентності майбутнього починаються з руху: фізична підготовка учнів у змішаному та дистанційному навчанні.

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 8. Арттерапія як засіб забезпечення емоційного комфорту учнів на уроках фізичної культури у 9 клас НУШ

Ключові питання теми: Емоційний комфорт як складова сучасного уроку фізичної культури. Поняття психологічної безпеки та емоційного благополуччя. Особливості підліткового віку 9 клас у контексті фізичної активності. Роль учителя у створенні підтримувального середовища. Арттерапія в освітньому процесі. Сутність арттерапії та її потенціал у школі. Види арттерапевтичних практик, доречних на уроках фізкультури рухова, музикотерапія, тілесно-орієнтовані вправи, візуалізація. Принципи безпечного використання добровільність, безоцінність, підтримка Інтеграція арттерапії в урок фізичної культури. Поєднання рухової активності та емоційного вираження Приклади вправ: "емоційний

чек-ін через рух”, “рухова імпровізація”, “малювання настрою після заняття”, “дихальні та релаксаційні техніки” Формування навичок саморегуляції та зниження тривожності Підтримка мотивації та профілактика стресу Як зацікавити учнів фізичною активністю Створення ситуації успіху Арттерапія як ресурс для самого вчителя

Тема 9. Рух і емоції: як зробити урок фізкультури комфортним і цікавим для учнів 9 класів НУШ

Ключові питання теми: Емоційний комфорт як складова сучасного уроку фізичної культури. Поняття психологічної безпеки та емоційного благополуччя. Особливості підліткового віку 9 клас у контексті фізичної активності. Роль учителя у створенні підтримувального середовища. Арттерапія в освітньому процесі. Сутність арттерапії та її потенціал у школі. Види арттерапевтичних практик, доречних на уроках фізкультури рухова, музикотерапія, тілесно-орієнтовані вправи, візуалізація. Принципи безпечного використання добровільності, безоцінності, підтримки Інтеграція арттерапії в урок фізичної культури. Поеднання рухової активності та емоційного вираження Приклади вправ: “емоційний чек-ін через рух”, “рухова імпровізація”, “малювання настрою після заняття”, “дихальні та релаксаційні техніки” Формування навичок саморегуляції та зниження тривожності Підтримка мотивації та профілактика стресу Як зацікавити учнів фізичною активністю Створення ситуації успіху Арттерапія як ресурс для самого вчителя

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. Андрощук 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/3BypwoI>
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: ФОРМ Корзун Д.Ю., 2017. 248 с. URL: <https://bit.ly/3WzIDNA>
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 ОІПОПП, 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
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. Проектні 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/3VV100D>
36. Мойсеук Неля. Педагогіка. URL: <https://bit.ly/3z9M8cc>
37. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатомірній 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., Соловійова 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/3EWB2eB>
45. Підприємництво для школярів. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.dia.gov.ua/courses/pidpriemnictvo-dla-skolariv-modul-3>
46. Пироженко, Т.О., Соловійова, 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.
48. Податковий кодекс Україн. 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 : порадник 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
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. Yarborough C. and FedescoH. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>