

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

Кафедра освітньої політики

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ:
МЕТОДИКИ ТА ПРАКТИКИ ДЛЯ 5-9 КЛАСІВ**

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики
(протокол №5 від 18.05.2026 р.)

Завідувачка кафедри

Галина ЛОЇК

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною
радою
(протокол №4 від 04.06.2026р.)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

Львів – 2026

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми: Трансформація фізичної культури в НУШ: методики та практики для 5-9 класів

Розробник: КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», Сливка Євгенія, старша викладачка кафедри освітньої політики

Напрямок підвищення кваліфікації: сучасні підходи до навчання в Новій українській школі на рівні базової середньої освіти

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ МОН України від 12.10.2022 № 904)

Термін дії програми: з 01.02.26 р. до 01.02. 31 р.

Рецензенти:

Лоїк Галина, завідувачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

Ковалишин Галина, методистка Центру професійного розвитку педагогічних працівників м.Львова

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми.

Реформа «Нова українська школа» та впровадження Державного стандарту базової середньої освіти (2020) суттєво змінили вимоги до організації освітнього процесу з фізичної культури для учнів 5-9 класів. Більшість вчителів фізичної культури потребують оновлення фахових компетентностей: переходу від нормативно-результативної до компетентнісно-орієнтованої моделі навчання, опанування сучасних методик оцінювання та підходів до формування внутрішньої мотивації учнів. Актуальність програми підкріплюється також завданнями подолання освітніх втрат, зумовлених пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні.

Цільова група.

Вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти, які реалізують освітній процес у 5-9 класах відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти.

Обсяг (тривалість).

30 академічних годин (1 кредит ЄКТС)

Особливості реалізації програми: немає.

Форма підвищення кваліфікації.

Інституційна (очно-дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації.

Розвинути у вчителів фізичної культури фахові компетентності, необхідні для ефективної реалізації компетентнісно-орієнтованого навчання відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти у 5-9 класах.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. систематизувати знання слухачів про концептуальні засади реформи НУШ та особливості впровадження ДСБСО в освітній галузі «Фізична культура».
2. розвинути вміння застосовувати сучасні методики мотивації учнів підліткового віку до рухової активності.
3. сформувані практичні навички розроблення компетентнісно-орієнтованих завдань і критеріїв їх оцінювання.
4. удосконалити вміння моделювати та проводити урок фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання ДСБСО.
5. поглибити знання щодо стратегій виявлення та подолання освітніх втрат учнів у процесі фізичного виховання.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться.

Відповідно до Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 № 1225):

A2. Предметно-методична компетентність

A2.1 - педагогічна діяльність з проектування освітнього процесу;

A2.2 - формування ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів;

A2.4 - використання сучасних та ефективних методик навчання, виховання та розвитку учнів;

ГЗ. Оцінювально-аналітична компетентність

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач(ка):

- знає концептуальні засади реформи НУШ та вимоги ДСБСО до освітньої галузі «Фізична культура»; шляхи формування ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів;
- уміє добирати та використовувати сучасні та ефективні методики й технології навчання, виховання та розвитку учнів 5-9 класів, розробляти компетентнісно-орієнтовані завдання та критерії їх оцінювання;
- моделює урок фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання ДСБСО.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.

Оцінювання ґрунтується на компетентнісному підході. Поточне оцінювання здійснюється в процесі виконання практичних завдань (аналіз кейсів, розробка уроків і критеріїв оцінювання). Підсумкове оцінювання - захист розробленого конспекту уроку фізичної культури з системою оцінювання учнів під час круглого столу.

Критерії оцінювання:

- відповідність розроблених матеріалів вимогам ДСБСО та Типової програми;
- компетентнісна спрямованість завдань;
- якість і вимірюваність розроблених критеріїв оцінювання;

- практична застосовність матеріалів у реальному освітньому процесі.

Для отримання документа про підвищення кваліфікації слухач має виконати не менше 80% завдань програми та набрати не менше 70% балів за підсумковим оцінюванням.

Програма реалізується в очно-дистанційній формі. Очна складова включає практичні заняття, майстер-класи та моделювання уроків; дистанційна - самостійну роботу слухачів на освітній платформі. Лекційні заняття не перевищують 30% загального навчального часу (9 год із 30 год). Частка самостійної роботи - не більше 20% (6 год). Практико-орієнтовані види роботи під час аудиторних занять становлять понад 50% аудиторного часу (15 год із 24 год аудиторних). Реалізація програми потребує залучення викладачів, які мають практичний досвід викладання фізичної культури за вимогами НУШ та/або пройшли відповідну методичну чи тренерську підготовку.

Орієнтовний перелік практичних завдань:

- аналіз власного педагогічного досвіду крізь призму вимог ДСБСО та компетентнісного підходу.
- розробка профілів мотивації різних типів учнів 5-9 класів та відповідних стратегій залучення.
- розробка мотиваційних стратегій і банку ігор/вправ для підвищення зацікавленості учнів.
- діагностика освітніх втрат у власній практиці: аналіз кейсу та визначення стратегії їх подолання.
- розробка компетентнісно-орієнтованих завдань для учнів конкретного класу (5-9) з рубриками оцінювання.
- розробка детальних критеріїв (рубрик) оцінювання практичних умінь та соціальних навичок учнів.
- мікрОВикладання: проведення фрагмента уроку фізичної культури (15-20 хв) з подальшим взаємоаналізом.
- практичне опанування елементів нового виду спорту та розробка адаптованого комплексу для уроку.

Орієнтовний перелік завдань для самостійного опрацювання

Самостійна робота (6 год) передбачає виконання таких завдань:

1. Розробити детальний конспект уроку фізичної культури для обраного класу (5-9) з використанням компетентнісного підходу та урахуванням обов'язкових результатів навчання ДСБСО.
2. Створити систему оцінювання для розробленого уроку: критерії та рубрики оцінювання рухових навичок, теоретичних знань і соціальних компетентностей.
3. Розробити план подолання конкретних освітніх втрат для реальної групи учнів із власної практики.
4. Скласти індивідуальний план впровадження інновацій у свою педагогічну діяльність з урахуванням здобутого на курсі досвіду.

Питання для самостійного опрацювання:

- Як співвідносяться ключові компетентності НУШ та освітні результати навчання фізичної культури в ДСБСО?
- Які психологічні теорії мотивації є найбільш доречними для роботи з підлітками на уроках фізкультури?
- Яким чином формувальне оцінювання впливає на мотивацію учнів до рухової активності?

- Як організувати диференційоване навчання на уроці фізичної культури з різнорідним класом?
- Які принципи лежать в основі побудови безпечного та підтримуючого середовища на уроці фізкультури?

Критерії оцінювання випускної роботи (самостійна робота)

Випускна робота — детальний конспект уроку фізичної культури з системою оцінювання учнів.

Обов'язкова структура роботи:

1. Паспорт уроку (клас, тема, очікувані результати навчання за ДСБСО).
2. Хід уроку з усіма трьома етапами та розподілом часу.
3. Компетентнісно-орієнтовані завдання для учнів (мінімум 2 завдання).
4. Система оцінювання: критерії та інструмент (чек-лист, рубрика або картка спостереження).
5. Варіанти диференціації для учнів з різним рівнем підготовки.

Критерій	Макс. балів	Опис
Відповідність ДСБСО	15	Очікувані результати навчання чітко сформульовані й відповідають обов'язковим результатам ДСБСО для зазначеного класу
Структура уроку	15	Усі три етапи присутні, логічно пов'язані, час розподілений обґрунтовано
Якість компетентнісних завдань	20	Завдання орієнтовані на формування компетентностей, мають чіткий контекст і продукт, передбачають різні рівні складності
Система оцінювання	20	Критерії прозорі та зрозумілі учням, охоплюють не лише техніку виконання, а й соціальні навички та ставлення до здорового способу життя
Диференціація	15	Наявні варіанти завдань для різного рівня підготовки, передбачено можливість вибору для учня
Реалістичність впровадження	10	Урок можна провести в типових умовах, з наявним обладнанням, у межах 45 хвилин
Мотиваційний компонент	5	Наявні елементи, що формують внутрішню мотивацію учнів до рухової активності
РАЗОМ	100	

Критерії самооцінювання (рефлексія)

Наприкінці програми слухачі заповнюють рефлексійну картку, яка не впливає на оцінку, але є обов'язковою для отримання сертифіката.

Питання для рефлексії:

- Які зміни у своїй роботі я вже готовий(а) впровадити наступного тижня?
- Що виявилось найскладнішим у переході до компетентнісного підходу на уроках фізкультури?
- Як я буду оцінювати ефективність змін у своїй практиці через місяць?
- Яка підтримка мені потрібна від адміністрації або колег для впровадження нових підходів?

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість: 650 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з 4-х модулів та 14-ти взаємопов'язаних тем. Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття. Особливістю практичних занять є виконання вправ, аналіз конкретних ситуацій, майстер-класи, моделювання та мікророзкладання фрагментів уроків, розв'язання педагогічних кейсів. Самостійна робота передбачає індивідуальну розробку конспекту уроку, системи оцінювання та плану впровадження інновацій. Підсумковим заходом є круглий стіл - захист розроблених матеріалів з рефлексією.

№	Назва теми / модуля	Усього	Теретична складова	Практична складова	Самостійна робота
	Організаційно-мотиваційне заняття	1		1	
Модуль 1. Контекст трансформації шкільної освіти та концептуальні засади НУШ					
1.1	Національний та міжнародний контекст трансформації шкільної освіти	1	1		
1.2	Концептуальні засади реформи «Нова українська школа»	1	1		
1.3	Державний стандарт базової середньої освіти: освітня галузь «Фізична культура»	1	1		
Модуль 2. Мотивація учнів 5-9 класів до рухової активності					
2.1	Психологічні особливості учнів підліткового віку та їх вплив на мотивацію	1	1		

№	Назва теми / модуля	Усього	Теретична складова	Практична складова	Самостійна робота
2.2	Стратегії підвищення мотивації учнів до рухової активності	1	1		
2.3	Практикум: розробка мотиваційних стратегій для різних груп учнів	2		2	
Модуль 3. Освітні втрати та стратегії їх подолання					
3.1	Визначення, типи та причини освітніх втрат у фізичному вихованні	1	1		
3.2	Стратегії подолання освітніх втрат	1	1		
3.3	Практикум: розробка плану подолання освітніх втрат для конкретної групи учнів	1		1	
Модуль 4. Методика та практика уроку фізичної культури у 5–9 класах					
4.1	Структура та планування компетентісно-орієнтованого уроку фізичної культури	2	2		
4.2	Оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури	2	2		
4.3	Практикум: алгоритм створення компетентісно-орієнтованих завдань та критеріїв оцінювання	3		3	
4.4	Майстер-клас: моделювання уроку фізичної культури	4		4	
4.5	Майстер-клас: сучасні види спорту як засіб реалізації компетентісного підходу	2		2	
	Круглий стіл: презентація та захист розроблених матеріалів	3		3	
	Самостійна робота	6			6
	РАЗОМ	30	9	15	6

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційно-мотиваційне заняття

Діагностика професійних потреб учасників. Обмін досвідом щодо впровадження інновацій у викладанні фізичної культури. Визначення індивідуальних цілей курсу. Аналіз власних професійних викликів у контексті впровадження НУШ.

Модуль 1. Контекст трансформації шкільної освіти та концептуальні засади НУШ

Тема 1.1. Національний та міжнародний контекст трансформації шкільної освіти

Глобальні освітні тренди та зміна підходів до фізичного виховання у світі. Досвід Фінляндії, Канади, Сінгапуру в організації фізкультури. Роль фізичної культури у формуванні життєвих навичок XXI століття. Виклики сучасного суспільства: зростання малорухомого способу життя підлітків, цифрова залежність та її вплив на фізичний розвиток. Вплив воєнного стану на організацію фізичного виховання в Україні.

Тема 1.2. Концептуальні засади реформи «Нова українська школа»

Ключові компетентності НУШ та їх формування засобами фізичної культури. Наскрізні вміння: критичне мислення, творчість, ініціативність у спорті. Інтеграція фізкультури з іншими предметами. Педагогіка партнерства: нові ролі вчителя (фасилітатор, коуч, наставник). Принципи дитиноцентризму: врахування індивідуальних особливостей учнів, розвиток внутрішньої мотивації.

Тема 1.3. Державний стандарт базової середньої освіти: освітня галузь «Фізична культура»

Структура ДСБСО та місце освітньої галузі «Фізична культура». Обов'язкові результати навчання для учнів 5-9 класів. Вимоги до організації освітнього процесу з фізичної культури відповідно до нового стандарту. Зв'язок між результатами навчання та компетентнісним підходом.

Модуль 2. Мотивація учнів 5-9 класів до рухової активності

Тема 2.1. Психологічні особливості учнів підліткового віку та їх вплив на мотивацію

Фізіологічні зміни підлітків: особливості фізичного розвитку в період статевого дозрівання. Психологічні особливості: потреба в самоствердженні та визнанні, формування ідентичності через спорт. Соціальні фактори: вплив однолітків, соціальних мереж та сім'ї на ставлення до рухової активності. Гендерні особливості мотивації до занять фізичною культурою.

Тема 2.2. Стратегії підвищення мотивації учнів до рухової активності

Постановка SMART-цілей у фізкультурі. Використання гейміфікації та спортивних челенджів. Створення ситуацій успіху для кожного учня. Диференціація завдань за рівнем складності. Інтеграція сучасних технологій (фітнес-додатки, відеоаналіз). Зв'язок фізичного виховання з реальним життям та профорієнтацією.

Тема 2.3. Практикум: розробка мотиваційних стратегій для різних груп учнів

Аналіз кейсів типових ситуацій із підлітками (демотивація, відмова від участі, конфліктні ситуації). Створення профілів мотивації різних типів учнів. Розробка банку ігор та вправ для підвищення зацікавленості. Планування системи заохочень і визнання досягнень. Групове обговорення стратегій роботи зі «складними» учнями.

Модуль 3. Освітні втрати та стратегії їх подолання

Тема 3.1. Визначення, типи та причини освітніх втрат у фізичному вихованні

Типи освітніх втрат у фізкультурі: зниження фізичної підготовленості, втрата інтересу до рухової активності, недостатнє формування здорового способу життя. Причини освітніх втрат: невідповідність програм інтересам учнів, застарілі методики, вплив пандемії та воєнного стану. Методи діагностики освітніх втрат: спостереження, опитування, аналіз результатів фізичної підготовленості.

Тема 3.2. Стратегії подолання освітніх втрат

Індивідуалізація навчання: диференційований підхід до фізичних навантажень, врахування особливих освітніх потреб. Формувальне оцінювання та індивідуальні траєкторії розвитку. Модернізація змісту: включення сучасних видів спорту, інтеграція теорії та практики. Створення підтримуючого освітнього середовища: співпраця з батьками, партнерство зі спортивними клубами.

Тема 3.3. Практикум: розробка плану подолання освітніх втрат для конкретної групи учнів

Аналіз власного досвіду та виявлення освітніх втрат у власних класах. Застосування діагностичних інструментів. Розробка конкретного плану подолання освітніх втрат із урахуванням особливостей цільової групи учнів. Планування інтегрованих проєктів для надолуження прогалин у знаннях та навичках.

Модуль 4. Методика та практика уроку фізичної культури у 5-9 класах

Тема 4.1. Структура та планування компетентнісно-орієнтованого уроку фізичної культури

Структура компетентнісно-орієнтованого уроку: мотиваційно-цільовий, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний етапи. Визначення очікуваних результатів навчання та їх зв'язок з ДСБСО. Підбір методів і форм роботи з урахуванням вікових особливостей учнів. Диференціація завдань за рівнем складності. Організаційні аспекти: управління групою підлітків, забезпечення безпеки, раціональне використання часу та простору.

Тема 4.2. Оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури

Філософія оцінювання в НУШ: від оцінювання фізичних даних до оцінювання компетентностей та наскрізних умінь. Формувальне оцінювання як інструмент навчання. Критеріальне оцінювання: об'єкти оцінювання (рухові навички, фізичні якості, теоретичні знання, соціальні навички). Методи та інструменти оцінювання: спостереження, чек-листи, самооцінювання, взаємооцінювання, портфоліо. Фіксація результатів навчання.

Тема 4.3. Практикум: алгоритм створення компетентнісно-орієнтованих завдань та критеріїв оцінювання

Таксономія навчальних цілей у фізкультурі (когнітивний, психомоторний, афективний домени). Структура компетентнісного завдання: контекст, завдання, продукт, критерії. Типи завдань: дослідницькі проекти, творчі завдання, соціальні проекти, командні виклики. Аналіз готових компетентнісних завдань. Розробка власних завдань для різних класів та детальних критеріїв оцінювання (рубрик). Апробація в групі та взаємооцінювання.

Тема 4.4. Майстер-клас: моделювання уроку фізичної культури

Підготовка до уроку: аналіз особливостей класу, постановка конкретних цілей, підготовка обладнання. Демонстраційний урок від досвідченого вчителя. Мікровикладання учасниками курсу (по 15-20 хвилин). Стратегії залучення всіх учнів, роботи з різним рівнем підготовки, підтримки позитивної атмосфери. Взаємне спостереження, аналіз та конструктивний зворотний зв'язок. Рефлексія та обмін досвідом.

Тема 4.5. Майстер-клас: сучасні види спорту як засіб реалізації компетентнісного підходу

Критерії включення інноваційних видів спорту до навчальної програми: вибір учнів, сезонність, наявність інвентарю. Адаптація до шкільних умов: мінімальне обладнання - максимальний ефект. Формування компетентностей через нові види спорту. Практичне опанування базових елементів. Розробка адаптованих комплексів для уроків та планування впровадження у навчальний процес.

Круглий стіл: презентація та захист розроблених матеріалів

Презентація та захист конспектів уроків фізичної культури, розроблених слухачами в межах самостійної роботи. Колективне обговорення та оцінювання за розробленими критеріями. Обмін кращими практиками, аналіз успішних кейсів. Рефлексія: найважливіші зміни в роботі, труднощі, нові ідеї та план впровадження. Мережування та планування подальшої фахової співпраці.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п>
4. Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-п>
5. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ МОН від 29.08.2024 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua>

Основна література

1. Єресько О., Мурик М. Фізична культура в Новій українській школі: компетентнісний підхід. Київ: Педагогічна думка, 2022. 184 с.

2. Лукашук В. І. Сучасні технології навчання фізичної культури в основній школі. Харків: Основа, 2023. 128 с.
3. Педагогіка партнерства у фізичному вихованні: методичний посібник / за ред. О. Савченко. Київ: Освіта, 2022. 96 с.
4. Формувальне оцінювання в освітньому процесі: теорія і практика / Л. Гриневич та ін. Київ: Плеяди, 2023. 160 с.
5. Цимбалюк Н. М. Мотивація учнів до рухової активності: психолого-педагогічний аспект. Вінниця: Нова книга, 2022. 112 с.

Додаткова література

1. Козленко М. П. Компетентнісно-орієнтовані завдання на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школах України. 2023. № 3. С. 12–19.
2. Нова українська школа: poradник для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2022. 206 с.
3. Освітні втрати: діагностика та подолання: методичні рекомендації. Київ: УІРО, 2023. 56 с.