

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

Кафедра освітньої політики

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУЧАСНОМУ СВІТІ:
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ НА ДОПОМОГУ ВЧИТЕЛЮ**

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: Фізична культура в сучасному світі: штучний інтелект на допомогу вчителю

Розробники: КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»,
Чушак Христина, доцентка кафедри освітньої політики, канд. політ. наук.
Сливка Євгенія, старша викладачка кафедри освітньої політики.

Напрямок підвищення кваліфікації: цифрові технології педагогічної діяльності вчителя фізичної культури 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 01.07.2026 - 01.07.2031 р.

Рецензенти:

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

Палюшок Лілія, старша викладачка кафедри педагогіки.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми.

Стрімкий розвиток штучного інтелекту радикально змінює всі сфери діяльності, зокрема й освіту. Вчителі фізичної культури мають унікальну можливість використати ШІ-технології для оптимізації планування уроків, автоматизації рутинних адміністративних завдань, персоналізації навчання та підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Водночас більшість педагогів не мають системних знань про можливості та обмеження сучасних ШІ-інструментів, не знають, як їх ефективно та етично застосовувати в освітній практиці. Програма заповнює цю прогалину через практичне опанування актуальних цифрових інструментів.

Цільова група.

Вчителі фізичної культури.

Обсяг (тривалість).

15 академічних годин (0,5 кредиту ЄКТС).

Особливості реалізації програми.

Немає.

Форма підвищення кваліфікації.

Інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації.

Надати вчителям фізичної культури знання, вміння та практичні навички використання інструментів штучного інтелекту для підвищення якості освітнього процесу, автоматизації рутинних завдань та забезпечення ефективного оцінювання і комунікації з учнями.

Завдання підвищення кваліфікації.

- сформувати базове розуміння принципів функціонування ШІ-технологій та їх потенціалу у сфері фізичного виховання.
- розвинути вміння використовувати ШІ-інструменти для планування уроків, створення навчальних матеріалів та автоматизації адміністративних завдань.
- сформувати практичні навички застосування цифрових платформ для комунікації з учнями та батьками, надання зворотного зв'язку та оцінювання.
- удосконалити здатність проєктувати навчальні завдання з використанням ШІ-технологій з урахуванням етичних принципів.
- розробити індивідуальний план впровадження ШІ-технологій у власну педагогічну практику.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться.

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

А3. Інформаційно-цифрова компетентність

А3.2 Здатність ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні (цифрові) ресурси

Г1. Прогностична компетентність

Г1.2. Здатність планувати освітній процес

Г2. Організаційна компетентність

Очікувані результати навчання:

Після завершення програми слухач(ка):

- уміє використовувати ШІ-інструменти для планування уроків, створення навчальних матеріалів та виконання адміністративних завдань;
- розробляє і реалізує індивідуальний план впровадження ШІ у власну педагогічну практику.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.

Оцінювання ґрунтується на компетентнісному та практично-діяльнісному підходах. Поточне оцінювання - через виконання практичних завдань у кожному модулі (розробка матеріалів із ШІ-інструментами). Підсумкове оцінювання - захист індивідуального плану впровадження ШІ та презентація створених матеріалів під час рефлексивного заняття.

Критерії оцінювання:

- правильність і доцільність використання ШІ-інструментів;
- якість і практична застосовність створених матеріалів;
- врахування етичних аспектів використання ШІ;

- відповідність розроблених матеріалів освітнім цілям та стандартам.

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

Орієнтовний перелік практичних завдань

- Генерація плану уроку фізкультури за заданою темою та класом за допомогою ChatGPT або Claude; аналіз якості та адаптація під умови своєї школи.
- Створення комплексу ранкової руханки для різних вікових груп із візуальними інструкціями.
- Розробка адаптованих матеріалів для учнів з ООП за допомогою ШІ-інструментів.
- Налаштування та тестування системи відстеження фізичної активності учнів.
- Створення форми для самооцінки учнів із автоматичним зворотним зв'язком (Google Forms + AI).
- Практикум з відеоаналізу техніки виконання вправи за допомогою мобільного додатку.
- Розробка персоналізованого мотиваційного повідомлення для різних типів учнів засобами ШІ.

Орієнтовний перелік завдань для самостійного опрацювання

Самостійна робота (1 год) передбачає виконання такого завдання:

- Розробити індивідуальний план впровадження ШІ-технологій у власну педагогічну практику: визначити 3-5 конкретних ШІ-інструментів, описати сценарії їх використання на уроці фізкультури, підготувати один демонстраційний матеріал (план уроку, комплекс вправ або форму оцінювання), визначити можливі ризики та способи їх мінімізації.

Питання для самостійного опрацювання:

- Які ШІ-інструменти найбільш доречні для вчителя фізкультури і чому?
- Як забезпечити конфіденційність даних учнів при використанні онлайн-сервісів ШІ?
- Яку роль відіграє критичне мислення вчителя при використанні ШІ-генерованих матеріалів?
- Як ШІ-технології можуть допомогти у роботі з учнями з особливими освітніми потребами?

Критерії оцінювання самостійної роботи

Слухач/-ка розробляє індивідуальний план впровадження ШІ та презентує створені матеріали.

Критерій	Макс. балів	Опис
Обґрунтованість вибору ШІ-інструментів	25	Обрані інструменти відповідають конкретним завданням вчителя фізкультури; пояснено, чому саме ці, а не альтернативи
Конкретність і реалістичність плану	25	Для кожного інструменту описано конкретний сценарій використання на

Критерій	Макс. балів	Опис
		уроці; план є реалістичним для умов власного закладу
Якість створених матеріалів	25	Демонстраційні матеріали (план уроку, комплекс вправ, форма оцінювання тощо) є готовими до використання на практиці
Врахування етичних аспектів	15	У плані передбачено заходи щодо захисту даних учнів та академічної доброчесності
Рефлексія та планування розвитку	10	Слухач визначив прогалини у знаннях та конкретні наступні кроки для подальшого опанування ІІІ
РАЗОМ	100	

Шкала оцінювання:

- Високий рівень (90-100 балів): план конкретний, матеріали якісні та готові до застосування, етичні аспекти враховані, рефлексія глибока.
- Достатній рівень (75-89 балів): план і матеріали в цілому якісні, є незначні прогалини в обґрунтуванні або деталізації.
- Середній рівень (60-74 бали): план частково конкретний, матеріали потребують доопрацювання, етичні аспекти враховані поверхово.
- Базовий рівень (нижче 60 балів): план загальний без конкретних прикладів, матеріали непридатні до використання.

Картка рефлексії та самооцінювання

Заповнюється наприкінці програми; не впливає на підсумкову оцінку.

- Які ІІІ-інструменти я вже планую використати на наступному тижні у своїй роботі?
- Як змінилося моє розуміння ролі вчителя в епоху штучного інтелекту?
- Які бар'єри (технічні, організаційні, психологічні) можуть перешкодити впровадженню ІІІ у моїй школі?
- Як я буду підтримувати актуальність своїх знань про ІІІ-технології надалі?

Документ про підвищення кваліфікації.

Сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка обсягом 15 академічних годин (0,5 кредиту ЄКТС).

Вартість: 325 грн

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з 2-х модулів та 4-ох взаємопов'язаних тем. Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття з базових понять ШІ та етичних засад. Практичні заняття охоплюють роботу з ШІ-інструментами для планування уроків, створення матеріалів та оцінювання учнів. Самостійна робота передбачає розробку підсумкового проєкту. Завершальне заняття - рефлексія та захист індивідуального плану впровадження ШІ.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 15 год, з них 4 год – лекційні заняття, 8 год – практична робота, 3 год – самостійна робота, 4 год – захист індивідуального плану впровадження ШІ.

№	Назва теми / модуля	Усього	Теретична складова	Практична складова	Самостійна робота
Модуль 1. Основи ШІ для вчителя фізкультури					
1.1	Що таке штучний інтелект? Базові поняття, термінологія та типи ШІ-систем	2	2		
1.2	Напрямки ШІ у фізичній культурі. Етичні аспекти використання ШІ в освіті	2	2		
Модуль 2. Цифрові помічники у плануванні та організації уроків фізкультури					
2.1	Практикум: ШІ-інструменти для планування уроків, створення матеріалів та адміністративних завдань	2		2	
2.2	Практикум: цифрові платформи для комунікації, зворотного зв'язку та оцінювання учнів	2		2	
	Рефлексія та підсумки: захист індивідуального плану впровадження ШІ	1		4	
	Самостійна робота (підсумковий проєкт)	1			3
	РАЗОМ	15	4	8	3

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Основи ШІ для вчителя фізкультури

Тема 1.1. Що таке штучний інтелект? Базові поняття, термінологія та типи ШІ-систем

Коротка історія розвитку ШІ - від перших алгоритмів до сучасних мовних моделей. Типи ШІ: символічний, статистичний, нейромережевий — що стоїть за кожним. Ключові поняття: модель, промпт, генерація, галюцинації, fine-tuning. Огляд найпопулярніших ШІ-інструментів для педагогів (ChatGPT, Claude, Gemini, Canva AI, Notion AI). Практичні можливості ШІ у роботі вчителя фізкультури: планування, матеріали, оцінювання, адміністрування.

Тема 1.2. Напрямки ШІ у фізичній культурі. Етичні аспекти використання ШІ в освіті

Комп'ютерний зір у спортивній аналітиці: аналіз техніки виконання вправ, відстеження активності. ШІ для планування та генерації контенту у фізкультурі. Чат-боти та віртуальні асистенти для учнів. Принципи етичного використання ШІ в освіті: прозорість, підзвітність, справедливість. Конфіденційність та захист персональних даних учнів при використанні ШІ-сервісів. Академічна доброчесність в контексті ШІ: що вважається порушенням, а що - допустимою допомогою. Критична оцінка ШІ-результатів: перевірка достовірності та галюцинацій.

Модуль 2. Цифрові помічники у плануванні та організації уроків фізкультури

Тема 2.1. Практикум: ШІ-інструменти для планування уроків, створення матеріалів та адміністративних завдань

Планування та підготовка уроків: використання ШІ для генерації планів уроків фізкультури за заданими параметрами, ефективні промпти для адаптації планів під умови конкретної школи, створення варіативних завдань для різних рівнів підготовки. Створення навчальних матеріалів: генерація описів вправ та комплексів, адаптація матеріалів для учнів з ООП, розробка ігрових елементів уроку. Адміністративні завдання: автоматизація ведення документації та генерація звітів.

Практичні завдання: створення плану уроку за допомогою ChatGPT/Claude; генерація комплексу ранкової руханки для різних вікових груп.

Тема 2.2. Практикум: цифрові платформи для комунікації, зворотного зв'язку та оцінювання учнів

Комунікація та мотивація: персоналізовані мотиваційні повідомлення за допомогою ШІ, платформи для онлайн-комунікації з батьками та учнями. Зворотний зв'язок та оцінювання: використання ШІ для аналізу техніки виконання вправ (відеоаналіз), системи відстеження фізичної активності учнів, автоматичне оцінювання та формування зворотного зв'язку, забезпечення об'єктивності ШІ-оцінювання, інтеграція з традиційною системою оцінювання, створення портфоліо досягнень учнів.

Практичні завдання: налаштування системи відстеження активності класу; створення форм для самооцінки учнів із ШІ-аналізом; практикум з аналізу відео техніки виконання вправ.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

- Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
- Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами).
- Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ МОН від 29.08.2024 № 1225.

Основна література

- Цифрова компетентність учителя: навчально-методичний посібник / за ред. О. Пасічника. Київ: УІРО, 2023. 128 с.
- Штучний інтелект в освіті: можливості та виклики: методичні рекомендації. Київ: МОН України, 2024. 64 с.
- Рамка цифрової компетентності для громадян (DigComp 2.2). URL: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp>
- Як навчати з ШІ: практичний посібник для вчителів / UNESCO. 2023. URL: <https://www.unesco.org/en/digital-education/artificial-intelligence>

Додаткова література

- OpenAI. ChatGPT для освіти: приклади використання. URL: <https://openai.com/education>
- Google for Education. ШІ-інструменти для педагогів. URL: <https://edu.google.com>
- Common Sense Media. AI Literacy for Educators. URL: <https://www.common sense.org/education/ai>