КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Кафедра освітньої політики

Програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, які працюють з учнями 1-4 класів, учителів початкових класів

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики

(Протокол №8 від 21.09.2026 р.)

Завідувачка кафедри Галина ЛОЇК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(Протокол №6 від 1.10.2026р.)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми: програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури «Фізична культура в початковій школі».

Розробники:

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

Напрям підвищення кваліфікації:

- розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій);
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»;
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку;
- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості інклюзивного навчання.

Розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт початкової освіти.

Термін дії програми: 01.01.2027 р. - 01.01.2032 р.

Рецензенти:

Лоїк Галина Богданівна, завідувачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидат педагогічних наук;

Ковалишин Галина Богданівна, методистка Центру професійного розвитку педагогічних працівників м.Львова, вчитель-методист.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Державний стандарт початкової освіти визначає фізкультурну освітню галузь не лише як розвиток рухових якостей, а й як простір для формування ключових компетентностей і наскрізних умінь: уміння співпрацювати, домовлятися, діяти за правилами, оцінювати власний поступ, дбати про своє здоров'я. Для молодших школярів рух є природним способом пізнання світу, тому урок фізичної культури має великий потенціал для розвитку особистості дитини.

Водночас у практиці цей потенціал використовують не повністю. Урок часто зводиться до виконання вправ за зразком, а оцінювання в 1-4 класах, яке має бути вербальним і формувальним, подекуди залишається порівнянням дітей між собою. Учителі потребують практичних методик: як побудувати урок від очікуваних результатів, як через рухливу гру розвивати співпрацю й самостійність, як надавати дитині зворотний зв'язок, що підтримує, а не знеохочує.

Програма поєднує опрацювання типових освітніх програм для 1-4 класів з практичним відпрацюванням методів: слухачі добирають рухливі ігри та вправи, планують урок за логікою зворотного дизайну, тренують техніки формувального оцінювання й зворотного зв'язку, проводять і аналізують фрагменти занять.

Цільова група: учителі фізичної культури, які працюють з учнями 1-4 класів, учителі початкових класів.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (очно-дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей учителів щодо планування, проведення та оцінювання уроків фізичної культури в 1-4 класах на засадах компетентнісного підходу відповідно до Державного стандарту початкової освіти.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. розглянути ключові компетентності та наскрізні вміння в Державному стандарті початкової освіти і компетентнісний потенціал фізкультурної освітньої галузі;

2. навчити працювати з типовими освітніми програмами для 1-4 класів та планувати досягнення очікуваних результатів навчання;

3. сформувати вміння проєктувати урок за логікою зворотного дизайну: від результату до завдань і критеріїв успіху;

4. розширити добірку рухливих ігор, естафет і вправ, які розвивають співпрацю, самостійність і впевненість молодших школярів;

5. розглянути особливості безпеки на уроці та залучення дітей з різним рівнем підготовленості й дітей з особливими освітніми потребами;

6. опанувати техніки формувального оцінювання та надання зворотного зв'язку учням початкових класів.

Перелік компетентностей, що удосконалюватимуться/набуватимуться:

●здатність до навчання впродовж життя;
● предметно-методична компетентність;
● здоров'язбережувальна компетентність;
● компетентність взаємодії та партнерства;
● компетентність планування та оцінювання.

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач та слухачка:

● знає компетентнісний потенціал фізкультурної освітньої галузі в ДСПО;
● планує урок за логікою зворотного дизайну з опорою на типову освітню програму;
● добирає рухливі ігри та вправи, що розвивають ключові компетентності молодших школярів;
● застосовує формувальне оцінювання та надає учням підтримувальний зворотний зв'язок.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: «зараховано / не зараховано». Результати зараховуються за умов: участі не менше ніж у 50 % аудиторних занять; виконання практичних завдань і завдань самостійної роботи; виконання самостійної роботи на рівні не нижче достатнього (не менше 12 балів з 20 можливих).

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: сертифікат.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, вартість згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Ключові компетентності НУШ і фізкультурна освітня галузь					
Інтеграційно-мотиваційне заняття		1			1
Тема 1.1. Ключові компетентності та наскрізні вміння в Новій українській школі	1	1			2
Тема 1.2. Компетентнісний потенціал фізкультурної освітньої галузі в Державному стандарті початкової освіти	1	1			2
Тема 1.3. Типові освітні програми для 1-4 класів	1				1
Разом за модулем	**3**	**3**			**6**
Модуль 2. Методика компетентнісного навчання в початковій школі					
Тема 2.1. Вікові особливості молодших школярів і рухлива гра на уроці	1	2			3
Тема 2.2. Форми, методи й засоби компетентнісного навчання та рух на уроках з інших предметів	1	2			3
Тема 2.3. Безпека на уроці та залучення всіх дітей	1	1			2
Разом за модулем	**3**	**5**			**8**
Модуль 3. Формувальне оцінювання на уроці фізичної культури					
Тема 3.1. Вербальне та формувальне оцінювання в 1-4 класах	1	2			3
Тема 3.2. Техніки формувального оцінювання та зворотний зв’язок	1	2			3
Разом за модулем	**2**	**4**			**6**
Модуль 4. Дизайн уроку фізичної культури					
Тема 4.1. Зворотний дизайн уроку та критерії успіху	1	1			2
Тема 4.2. Конструювання уроку та демонстрація фрагментів		1			1
Разом за модулем	**1**	**2**			**3**
Самостійна робота			**4**		**4**
Тестування				**1**	**1**
Підсумкові заходи		**1**	**1**		**2**

Назва навчальних тем	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Усього:	**9**	**15**	**5**	**1**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Ключові компетентності НУШ і фізкультурна освітня галузь

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Реєстрація учасників. Знайомство. Ознайомлення з програмою курсу та вимогами до самостійної роботи. Очікування учасників, обмін досвідом роботи з молодшими школярами.

Тема 1.1. Ключові компетентності та наскрізні вміння в Новій українській школі.

Ключові компетентності для навчання впродовж життя: європейська рамка та Концепція «Нова українська школа».

Наскрізні вміння і ціннісні орієнтири; освітнє середовище, яке їх підтримує.

Особливості сучасних дітей: мотивація до навчання, потреба в русі, увага та самостійність.

Педагогіка партнерства: взаємодія вчителя, учня і батьків.

План практичного заняття

1. Аналіз власної практики: які ключові компетентності вже розвиває урок фізичної культури.

2. Обговорення прикладів завдань, що розвивають співпрацю та самостійність учнів.

Тема 1.2. Компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура» в Державному стандарті початкової освіти.

Фізкультурна освітня галузь у Державному стандарті початкової освіти: мета, загальні та конкретні результати навчання.

Компетентнісний потенціал галузі: які ключові компетентності формуються засобами фізичного виховання.

Наскрізні вміння на уроці фізичної культури: співпраця, розв’язання проблем, оцінювання власних дій.

План практичного заняття

1. Робота з текстом стандарту: добір результатів навчання до конкретних видів рухової діяльності.

2. Співвіднесення звичних завдань уроку з результатами навчання галузі.

Тема 1.3. Типові освітні програми для 1-4 класів.

Типова освітня програма для 1-2 та 3-4 класів, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна: структура, логіка викладу результатів.

Типова освітня програма для 1-2 та 3-4 класів, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко: структура, особливості.

Вибір програми закладом освіти; розподіл змісту на навчальний рік; інтеграція та варіативні складники.

Модуль 2. Методика компетентнісного навчання в початковій школі

Тема 2.1. Вікові особливості молодших школярів і рухлива гра на уроці.

Вікові особливості молодших школярів: розвиток рухових якостей, увага, втомлюваність, потреба у визнанні.

Рухлива гра як провідний метод навчання в початковій школі; ігровий і змагальний методи.

Як уникнути ситуації, коли активні діти домінують, а невпевнені залишаються осторонь.

План практичного заняття

1. Практикум: рухливі ігри та естафети для 1-4 класів з різними навчальними цілями.

2. Практикум: ігри на співпрацю та розподіл ролей у команді.

Тема 2.2. Форми, методи й засоби компетентнісного навчання та рух на уроках з інших предметів.

Форми організації роботи: фронтальна, групова, робота в парах, робота на станціях.

Сучасні засоби та варіативні складники змісту; використання обладнання мінімальної вартості.

Рух на уроках з інших предметів: рухові паузи, навчання в русі, ранкові зустрічі.

Домашні рухові практики та залучення батьків.

План практичного заняття

1. Практикум: робота на станціях і рухові завдання з навчальним змістом інших предметів.

2. Розроблення рухових пауз для уроків у початковій школі.

Тема 2.3. Безпека на уроці та залучення всіх дітей.

Вимоги безпеки та санітарні вимоги до занять з молодшими школярами; підготовка місця занять.

Діти з різним рівнем підготовленості, діти підготовчої та спеціальної медичних груп.

Залучення дітей з особливими освітніми потребами: адаптація завдань, роль асистента вчителя.

План практичного заняття

1. Добір варіантів однієї вправи для дітей з різним рівнем підготовленості.

Модуль 3. Формувальне оцінювання на уроці фізичної культури

Тема 3.1. Вербальне та формувальне оцінювання в 1-4 класах.

Оцінювання для навчання та оцінювання як навчання: сучасні підходи.

Вербальне оцінювання в 1-4 класах: що саме оцінює вчитель фізичної культури.

Чому в початковій школі оцінюють особистий поступ дитини, а не порівняння з нормативами чи з однокласниками.

Свідоцтво досягнень і комунікація результатів батькам.

План практичного заняття

1. Формулювання критеріїв успіху до конкретного виду рухової діяльності.

2. Аналіз навчальних ситуацій: як описати поступ дитини, яка має низький рівень підготовленості.

Тема 3.2. Техніки формувального оцінювання та зворотний зв’язок.

Огляд технік формувального оцінювання та їх призначення.

Спостереження за учнем на уроці: на що звертати увагу і як фіксувати.

Зворотний зв’язок, що підтримує: правила, типові помилки, мова опису замість оцінки особистості.

Самооцінювання та взаємооцінювання молодших школярів у доступній для них формі.

План практичного заняття

1. Практикум надання усного зворотного зв’язку за результатами виконання вправи.

2. Добір інструментів самооцінювання для учнів 1-2 та 3-4 класів.

Модуль 4. Дизайн уроку фізичної культури

Тема 4.1. Зворотний дизайн уроку та критерії успіху.

Критерії сучасного уроку фізичної культури в початковій школі.

Зворотний дизайн: від очікуваних результатів до доказів досягнення та завдань уроку.

Структура уроку, дозування навантаження, рухова щільність.

План практичного заняття

1. Розроблення мети уроку та критеріїв успіху для обраної теми.

Тема 4.2. Конструювання уроку та демонстрація фрагментів.

Поєднання результатів навчання, змісту, методів і способів оцінювання в одному уроці.

Типові помилки в плані-конспекті уроку для початкової школи.

План практичного заняття

1. Проведення та аналіз фрагментів уроків, розроблених слухачами.

Самостійна робота.

Опрацювання типової освітньої програми, за якою працює заклад освіти, та рекомендацій щодо оцінювання в 1-4 класах.

Добір рухливих ігор і вправ до обраної теми уроку.

Виконання самостійної роботи: розроблення плану-конспекту уроку фізичної культури для 1-4 класу.

Самостійна робота: розроблення плану-конспекту уроку фізичної культури для одного з 1-4 класів за логікою зворотного дизайну. Робота містить: очікувані результати навчання з покликанням на фізкультурну освітню галузь; критерії успіху, сформульовані зрозумілою для дитини мовою; зміст уроку з дозуванням навантаження; рухливі ігри та вправи; заходи безпеки й варіанти завдань для дітей з різним рівнем підготовленості; техніки формувального оцінювання та зворотного зв’язку. Робота виконується в межах самостійної роботи і презентується на підсумковому занятті (до 5-7 хв).

Критерії оцінювання самостійної роботи

№	Критерій	Показники	Бали
1	**Відповідність стандарту**	Очікувані результати сформульовано з покликанням на результати навчання фізкультурної освітньої галузі; визначено, які ключові компетентності й наскрізні вміння розвиває урок	0-4

№	Критерій	Показники	Бали
2	**Логіка зворотного дизайну**	Завдання уроку випливають з очікуваних результатів; критерії успіху конкретні й зрозумілі учням	0-4
3	**Зміст і методи**	Рухливі ігри, вправи та форми роботи відповідають віку учнів і темі; забезпечено рухову щільність та активність усіх дітей	0-4
4	**Безпека та залучення всіх дітей**	Визначено заходи безпеки; передбачено варіанти завдань для дітей з різним рівнем підготовленості та для дітей з особливими освітніми потребами	0-4
5	**Формувальне оцінювання**	Дібрано техніки спостереження та зворотного зв’язку; передбачено самооцінювання учнів	0-4
	Разом		**20**

Бали за кожним критерієм: 4 - критерій виконано повністю, рішення конкретні й обґрунтовані; 3 - виконано з незначними неточностями; 2 - виконано частково, формулювання загальні; 1 - наявні лише окремі елементи; 0 - не виконано.

Шкала оцінювання: 16-20 балів - високий рівень; 12-15 балів - достатній рівень (зараховано); менше ніж 12 балів - не зараховано, робота повертається на доопрацювання з можливістю повторної презентації.

Підсумкові заходи. Рефлексія.

Презентація та обговорення планів-конспектів уроків. Взаємооцінювання, зворотний зв’язок від викладачів. Тестування. Самооцінювання та планування подальшого професійного розвитку, анкетування слухачів.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

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

2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20

3. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87 (зі змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п

4. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-р

5. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти: наказ МОН України від 13.07.2021 № 813.

6. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20

7. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020

Основна література

1. Типова освітня програма для 1-2 та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi

2. Типова освітня програма для 1-2 та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi

3. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ, 2017.

Додаткова література

4. Рекомендація Ради Європейського Союзу про ключові компетентності для навчання впродовж життя, 2018.

5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128