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

Кафедра освітньої політики

Програма підвищення кваліфікації учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ»

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 учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в умовах профільного навчання».

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;
- використання сучасних методик і технологій навчання, зокрема цифрових.

Розроблена на основі Типової програми кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які беруть участь у реалізації Державного стандарту профільної середньої освіти за темою «Старша профільна школа: нові підходи та інструменти для вчителів» від 04.11.2025 р. №1452.

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, вчителька фізичної культури

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. З 1 вересня 2027 року старша школа переходить на трирічне навчання за Державним стандартом профільної середньої освіти. Десятий клас стає профільно-адаптаційним, одинадцятий і дванадцятий - профільними. Учні обирають профіль у межах мовно-літературного, соціально-гуманітарного або STEM кластера, навчаються у змінних групах і можуть змінити профіль упродовж десятого року навчання.

Фізична культура належить до обов'язкових освітніх компонентів, спільних для всіх профілів. Типова освітня програма для 10-12 класів відводить на неї три години на тиждень у кожному році навчання, і ці години не враховують під час гранично допустимого навантаження. Отже, предмет зберігає обсяг, але змінюється середовище, у якому він викладається: клас як стала група поступається змінним групам, зростає роль вибору учня, а зміст занять треба узгоджувати з профілем і з вибірковими освітніми компонентами закладу.

Вчителю фізичної культури потрібно вміти працювати з новими документами: читати вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», добирати модельні навчальні програми основного чи поглибленого рівня, розробляти навчальні програми вибіркових освітніх компонентів, а також оцінювати за групами результатів навчання. Програма спрямована на те, щоб підготувати вчителів до цієї роботи до початку впровадження стандарту.

Цільова група: учителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

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

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури щодо викладання предмета в умовах профільної середньої освіти відповідно до Державного стандарту профільної середньої освіти та типової освітньої програми для 10-12 класів.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. ознайомити слухачів зі структурою профільної середньої освіти, кластерами і профілями навчання, циклами та базовим навчальним планом;

2. розглянути вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура» та їх індексацію;

3. навчити визначати місце фізичної культури в навчальному плані ліцею, добирати модельні навчальні програми основного та поглибленого рівнів;

4. сформувати вміння розробляти навчальні програми вибіркових освітніх компонентів з фізичної культури;

5. розглянути методики роботи зі старшокласниками у змінних групах з урахуванням їхніх інтересів, стану здоров’я та рівня підготовленості;

6. навчити застосовувати формувальне й підсумкове оцінювання за групами результатів навчання.

Перелік компетентностей, що удосконалюватимуться/набуватимуться:

●здатність до навчання впродовж життя (Д1.1): визначати потреби власного професійного розвитку, планувати його, брати участь у діяльності професійних спільнот, здійснювати рефлексію власної педагогічної діяльності.
● предметно-методична компетентність (А2.1, А2.2, А2.4): моделювати зміст предмета відповідно до обов'язкових результатів навчання, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти; формувати ключові компетентності й наскрізні вміння; добирати сучасні форми, методи й засоби навчання;
● компетентність взаємодії зі старшокласниками (Б1.3, Б2.2, Б3.1): формувати мотивацію учнів до занять фізичними вправами, організовувати їхню самостійну діяльність, будувати конструктивну та безпечну взаємодію, підтримувати прагнення до саморозвитку;
● здоров'язбережувальна компетентність (В2.1, В2.3): організовувати безпечні заняття, використовувати різні види фізкультурно-оздоровчої рухової активності, формувати культуру здорового способу життя;
● компетентність планування, організації та оцінювання освітнього процесу (Г1.2, Г2.2, Г3.1, Г3.3): розробляти навчальні програми на основі модельних, застосовувати різні форми навчальної діяльності, зокрема роботу у змінних групах, оцінювати результати навчання за групами результатів, формувати в учнів здатність до само- і взаємооцінювання.

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач та слухачка:

● знає структуру профільної середньої освіти та вимоги стандарту до результатів навчання з фізичної культури;
● добирає модельні програми та розробляє програму вибіркового освітнього компонента;
● організовує навчання старшокласників у змінних групах з урахуванням їхніх потреб;
● оцінює результати навчання за групами результатів.

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 модульної контрольної 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. Профільна середня освіта: структура та нормативні засади					
Інтеграційно-мотиваційне заняття		1			1
Тема 1.1. Державний стандарт профільної середньої освіти та освітня галузь «Фізична культура»	1	1			2
Тема 1.2. Типова освітня програма для 10-12 класів: кластери, профілі, навчальні плани	1	1			2
Разом за модулем	**2**	**3**			**5**
Модуль 2. Фізична культура в освітній програмі закладу освіти					
Тема 2.1. Планування предмета: модельні та навчальні програми, поділ на групи	1	2			3
Тема 2.2. Вибіркові освітні компоненти та інтегровані курси з фізичної культури	1	3			4
Разом за модулем	**2**	**5**			**7**
Модуль 3. Методика роботи зі старшокласниками					
Тема 3.1. Старшокласник на уроці фізичної культури: мотивація, вибір, самостійність	1	2			3
Тема 3.2. Сучасні види рухової активності та форми занять у профільній школі	1	2			3
Тема 3.3. Учні підготовчої та спеціальної медичних груп, учні з особливими освітніми потребами		2			2
Разом за модулем	**2**	**6**			**8**
Модуль 4. Оцінювання результатів навчання					
Тема 4.1. Оцінювання за групами результатів навчання: формувальне, підсумкове, свідоцтво досягнень		3			3
Разом за модулем		**3**			**3**
Самостійна робота			**4**		**4**
Тестування				**1**	**1**
Підсумкові заходи		**1**	**1**		**2**
Усього:	**6**	**18**	**5**	**1**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Профільна середня освіта: структура та нормативні засади

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Реєстрація учасників. Знайомство. Ознайомлення з програмою курсу та вимогами до модульної контрольної роботи. Очікування учасників. Обмін досвідом: що вже відомо про профільну середню освіту і які запитання виникають.

Тема 1.1. Державний стандарт профільної середньої освіти та освітня галузь «Фізична культура».

Профільна середня освіта: мета, здобувачі, академічне та професійне спрямування. Профільно-адаптаційний (10 клас) і профільний (11-12 класи) цикли.

Ключові компетентності та наскрізні вміння в Державному стандарті профільної середньої освіти. Ціннісні орієнтири.

Освітня галузь «Фізична культура»: мета, компетентнісний потенціал, базові знання.

Вимоги до обов'язкових результатів навчання: групи результатів, загальні та конкретні результати, орієнтири для оцінювання; система індексації результатів.

Основний і поглиблений рівні результатів навчання: чим вони відрізняються і кого стосуються.

План практичного заняття

1. Робота з текстом Державного стандарту: пошук і тлумачення результатів навчання освітньої галузі за індексами.

2. Порівняння вимог базової та профільної середньої освіти: що змінюється для вчителя фізичної культури.

Тема 1.2. Типова освітня програма для 10-12 класів: кластери, профілі, навчальні плани.

Структура типової освітньої програми: обсяг навантаження, типові навчальні плани, перелік модельних навчальних програм, форми організації освітнього процесу, інструментарій оцінювання.

Три кластери (мовно-літературний, соціально-гуманітарний, STEM) та формування профілів. Моногалузеві та багатогалузеві профілі.

Обов'язкові освітні компоненти, спільні для всіх профілів; обов'язкові компоненти за обраним профілем; вибіркові компоненти.

Статус фізичної культури.і хто її ухвалює.

План практичного заняття

1. Аналіз типових навчальних планів різних кластерів: де в них фізична культура та які можливості дають години вибіркових компонентів.
2. Моделювання навчального плану для обраного профілю з визначенням місця фізичної культури.

Модуль 2. Фізична культура в освітній програмі закладу освіти

Тема 2.1. Планування предмета: модельні та навчальні програми, поділ на групи.

Модельна навчальна програма: призначення, структура, гриф МОН. Програми основного та поглибленого рівнів.

Розроблення навчальної програми на основі модельної; вимоги до програм, які розробляє педагогічна рада.

Добір змісту з урахуванням матеріальної бази закладу, кадрового забезпечення, регіональних традицій і запитів учнів.

Організація занять: поділ класів на групи, змінні групи, заняття на свіжому повітрі, використання спортивної інфраструктури громади.

План практичного заняття

1. Опрацювання структури модельної навчальної програми та складання переліку освітніх компонентів для власного закладу.
2. Розроблення орієнтовного календарно-тематичного планування для одного року навчання.

Тема 2.2. Вибіркові освітні компоненти та інтегровані курси з фізичної культури.

Вибіркові освітні компоненти: призначення, години, порядок затвердження програм.

Ідеї курсів за вибором: види спорту та фітнес-напрями, туризм і орієнтування, основи здорового харчування й рухової активності, суддівство, організація змагань, фізична підготовка до служби у війську.

Міжгалузеві інтегровані курси: поєднання фізичної культури з біологією, фізикою, технологіями, соціальною і здоров’язбережувальною галуззю.

Як сформулювати опис курсу, щоб його обрали учні.

План практичного заняття

1. Генерування ідей курсів за вибором у групах, обговорення за критеріями попиту та реалістичності.
2. Формулювання очікуваних результатів навчання курсу з покликанням на обов’язкові результати галузі.

3. Розроблення структури курсу за вибором: розділи, теми, орієнтовний розподіл годин.

Модуль 3. Методика роботи зі старшокласниками

Тема 3.1. Старшокласник на уроці фізичної культури: мотивація, вибір, самостійність.

Вікові особливості учнів 15-18 років. Причини зниження рухової активності в старшій школі.

Мотивація до занять: власний вибір виду активності, зрозумілий результат, атмосфера без порівняння з іншими.

Індивідуальна освітня траєкторія і робота у змінних групах: як зберегти системність занять.

Самостійні заняття учнів: планування навантаження, ведення щоденника, цифрові застосунки та гаджети.

План практичного заняття

1. Опитування учнів про їхні інтереси: розроблення анкети та обговорення способів урахування результатів.

2. Практикум: заняття, побудоване на виборі учня; розподіл ролей і відповідальності в групі.

Тема 3.2. Сучасні види рухової активності та форми занять у профільній школі.

Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності підлітків і молоді. Фітнес-технології у школі: функціональний тренінг, вправи з власною вагою, робота з обладнанням мінімальної вартості.

Нові та популярні серед молоді види активності: воркаут, танцювальні напрями, скандинавська ходьба, туризм, спортивне орієнтування, командні ігри у спрощених форматах.

Безпека занять: контроль навантаження, самоконтроль учнів, дії в разі погіршення самопочуття.

План практичного заняття

1. Практикум: рухливі та спортивні ігри у спрощених форматах для змішаних груп.

2. Проведення слухачами фрагментів занять з подальшим обговоренням.

Тема 3.3. Учні підготовчої та спеціальної медичних груп, учні з особливими освітніми потребами.

План практичного заняття

1. Добір вправ і завдань для учнів, які за станом здоров'я не можуть виконувати основну програму.

2. Способи залучення таких учнів до спільної роботи групи та оцінювання їхнього поступу.

Модуль 4. Оцінювання результатів навчання

Тема 4.1. Оцінювання за групами результатів навчання: формувальне, підсумкове, свідоцтво досягнень.

Види оцінювання: формувальне, підсумкове, річне та державна підсумкова атестація.

Оцінювання за групами результатів навчання освітньої галузі: що саме оцінює вчитель фізичної культури, окрім нормативів.

Власна шкала оцінювання закладу освіти та правила її переведення до системи, визначеної законодавством.

Свідоцтво досягнень і зворотний зв'язок для учня та батьків.

План практичного заняття

1. Розроблення критеріїв оцінювання для окремого розділу програми.

2. Аналіз навчальних ситуацій: як оцінити поступ учня з низьким рівнем підготовленості.

3. Інструменти самооцінювання та взаємооцінювання учнів; ведення портфоліо досягнень.

Самостійна робота.

Опрацювання Державного стандарту профільної середньої освіти та типової освітньої програми для 10-12 класів.

Опрацювання модельних навчальних програм з фізичної культури для профільної школи.

Виконання самостійної роботи: розроблення навчальної програми вибіркового освітнього компонента (курсу за вибором) з фізичної культури для 10-12 класів або календарно-тематичного планування з фізичної культури для обраного профілю.

Робота містить: обґрунтування вибору теми чи виду рухової активності; очікувані результати навчання з покликанням на обов'язкові результати навчання освітньої галузі; орієнтовний зміст і види навчальної діяльності;

критерії оцінювання; перелік потрібного обладнання. 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 навчання співвіднесені з обов'язковими результатами освітньої галузі «Фізична культура» та мають відповідні покликання	0-4
2	**Обґрунтованість**	Тему (вид рухової активності) обрано з урахуванням профілю, інтересів учнів, кадрових і матеріальних можливостей закладу	0-4
3	**Зміст і види діяльності**	Зміст розподілено логічно й реалістично за обсягом годин; види навчальної діяльності відповідають очікуваним результатам і віку учнів	0-4
4	**Безпека та диференціація**	Враховано вимоги безпеки, різний рівень підготовленості учнів, потреби учнів підготовчої та спеціальної медичної груп	0-4
5	**Оцінювання**	Визначено критерії оцінювання за групами результатів навчання; передбачено формувальне оцінювання та 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.

Зворотний зв'язок від колег і викладачів. Тестування. Рефлексія результатів навчання, 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 фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

4. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 № 851. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-п

5. Про затвердження типової освітньої програми для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням: наказ МОН України від 26.05.2025 № 765 (зі змінами).

6. Про затвердження Типової освітньої програми профільної середньої освіти за професійним спрямуванням: наказ МОН України від 08.06.2026 № 898.

7. Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання : наказ МОН України від 14.08.2026 № 1427. URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultataiv-navchannia-uchniv-5-9-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity?v=6a8420819f7e7

8. 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

9. Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти. Освітня галузь «Фізична культура» : путівник. Київ : МОН України, 2025.

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

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001-2002.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010.

Додаткова література

5. Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти : затв. наказом МОН України від 03.08.2022 № 698.
6. Фізична культура. 10-11 класи. Профільний рівень : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 2022. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf
7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков та ін. : затв. наказом МОН України від 22.08.2024 № 1185. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf
8. Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy-makers. Paris: UNESCO, 2015.
9. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022.
10. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization, 2021.