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 5-9 КЛАСАХ:

ВІД СТАНДАРТУ ДО УРОКУ»

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, які викладають у 5-9 класах «Фізична культура в 5-9 класах: від стандарту до уроку».

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 освітнього середовища.

Розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти, від 12.10.2022 р. № 904.

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. Упровадження Державного стандарту базової середньої освіти змінює концептуальні засади викладання фізичної культури в 5-9 класах. Основою освітнього процесу стають вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», згруповані за трьома напрямами: розвиток особистісних якостей у процесі фізичного виховання, володіння технікою фізичних вправ і фізкультурно-оздоровча діяльність. Це передбачає перехід від нормативно-орієнтованого підходу, за якого провідним показником результативності було виконання контрольних нормативів, до компетентнісного, що враховує динаміку індивідуального поступу учня, його мотивацію та здатність до самостійної рухової активності.

Водночас у практиці закладів освіти залишаються невирішеними питання зниження рухової активності учнів підліткового віку, урахування стану здоров'я учнів підготовчої та спеціальної медичних груп, організації повноцінних занять за обмеженої матеріальної бази. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо щоденної фізичної активності дітей і підлітків тривалістю щонайменше 60 хвилин підсилюють значення уроку фізичної культури як основної організованої форми рухової активності школярів.

Реалізація вимог стандарту потребує від учителя фізичної культури вміння адаптувати модельну навчальну програму до умов закладу освіти, проєктувати урок на основі очікуваних результатів навчання, застосовувати диференційований підхід та оцінювати навчальні досягнення за групами результатів. Програма спрямована на розвиток цих професійних умінь і поєднує опрацювання нормативних документів із практичним відпрацюванням форм і методів організації уроку.

Цільова група: учителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

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

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури щодо планування, проведення та оцінювання уроків у 5-9 класах відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. розглянути вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура» та компетентнісний потенціал галузі;

2. навчити працювати з модельними навчальними програмами (програмою) та адаптувати їх до умов закладу освіти;

3. сформувати вміння проєктувати урок: визначати його мету через результати навчання, добирати структуру, методи й дозування навантаження;

4. розширити добірку вправ, рухливих та спортивних ігор для різних розділів програми з урахуванням віку учнів і можливостей закладу;

5. розглянути вимоги безпеки на уроці, особливості роботи з учнями підготовчої та спеціальної медичних груп;

6. навчити оцінювати результати навчання за групами результатів, застосовувати формувальне оцінювання та самооцінювання учнів.

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 базової середньої освіти; формувати ключові компетентності й наскрізні вміння; добирати сучасні форми, методи й засоби навчання;
● компетентність взаємодії з учнями (Б1.1, Б1.3, Б2.2): враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів 5-9 класів, формувати мотивацію до занять фізичними вправами, будувати конструктивну та безпечну взаємодію під час ігрової та змагальної діяльності;
● здоров'язбережувальна компетентність (В2.1, В2.3, В2.5): організовувати заняття з дотриманням правил безпеки, використовувати різні види фізкультурно-оздоровчої рухової активності, надавати домедичну допомогу;
● компетентність планування, організації та оцінювання освітнього процесу (Г1.2, Г2.2, Г3.1, Г3.3): планувати уроки на основі модельної навчальної програми, застосовувати різні форми навчальної діяльності, 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 вимоги стандарту до результатів навчання з фізичної культури в 5-9 класах;
● проєктує урок на основі модельної навчальної програми;
● добирає вправи та ігри з урахуванням віку, підготовленості учнів і вимог безпеки;
● 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. Стандарт: що він змінює на уроці					
Інтеграційно-мотиваційне заняття		1			1
Тема 1.1. Вимоги стандарту зрозумілою мовою	1	1			2
Тема 1.2. Модельна навчальна програма: як зробити її своєю	1	1			2
Разом за модулем	**2**	**3**			**5**
Модуль 2. Урок, на якому рухаються всі					
Тема 2.1. Проєктування уроку: мета, структура, навантаження	1	2			3
Тема 2.2. Методи і прийоми, які працюють у 5-9 класах	1	3			4
Разом за модулем	**2**	**5**			**7**
Модуль 3. Практична скарбничка: вправи, ігри, естафети					
Тема 3.1. Гімнастика і постава: вправи з мінімальним обладнанням	1	2			3
Тема 3.2. Легка атлетика та заняття просто неба		2			2
Тема 3.3. Рухливі та спортивні ігри у спрощених форматах	1	2			3
Разом за модулем	**2**	**6**			**8**
Модуль 4. Безпека та оцінювання без суперечок					
Тема 4.1. Безпека на уроці, медичні групи, домедична допомога		1			1
Тема 4.2. Оцінювання: що і як оцінювати замість нормативів		2			2
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. Стандарт: що він змінює на уроці

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Реєстрація учасників. Знайомство. Ознайомлення з програмою курсу та вимогами до самостійної роботи. Очікування учасників. Обмін досвідом: що вже вдалося змінити в уроці, а що викликає труднощі.

Тема 1.1. Вимоги стандарту зрозумілою мовою.

Структура базової середньої освіти: адаптаційний цикл (5-6 класи) та цикл базового предметного навчання (7-9 класи).

Ключові компетентності та наскрізні вміння. Компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура».

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

Три групи результатів галузі: розвиток особистісних якостей у процесі фізичного виховання; володіння технікою фізичних вправ; фізкультурно-оздоровча діяльність.

Базові знання галузі: основи здорового способу життя, самоконтроль, історія спорту, олімпійський рух.

План практичного заняття

1. Робота з текстом стандарту: пошук результатів навчання за індексами та їх тлумачення.

2. Співвіднесення звичних завдань уроку з групами результатів навчання.

Тема 1.2. Модельна навчальна програма: як зробити її своєю.

Типова освітня програма для 5-9 класів та освітня програма закладу освіти: що визначає кожен документ.

Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів: структура, очікувані результати, види навчальної діяльності.

Навчальна програма закладу освіти на основі модельної: що можна змінювати, що затверджує педагогічна рада.

Варіативні складники змісту: як увести в програму закладу модуль з обраного виду рухової активності.

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

План практичного заняття

1. Опрацювання структури модельної навчальної програми.

2. Розподіл годин між розділами на навчальний рік з урахуванням умов закладу.

Модуль 2. Урок, на якому рухаються всі

Тема 2.1. Проєктування уроку: мета, структура, навантаження.

Мета і завдання уроку, сформульовані через результати навчання.

Типи уроків. Структура уроку: підготовча, основна та заключна частини; розминка і відновлення.

Дозування навантаження, рухова щільність уроку, чергування навантаження й відпочинку.

План-конспект уроку: складники, типові помилки в оформленні.

План практичного заняття

1. Розроблення плану-конспекту уроку в групах за визначеною темою.
2. Проведення фрагментів уроку слухачами та їх обговорення: відповідність меті, щільність, взаємодія з учнями.

Тема 2.2. Методи і прийоми, які працюють у 5-9 класах.

Методи навчання рухових дій: цілісний і розчленований, ігровий і змагальний методи.

Компетентнісні завдання на уроці фізичної культури: робота в парах і групах, ролі суддів та капітанів, завдання на планування власної активності.

Диференціація: різні варіанти виконання однієї вправи, робота на станціях, кругове тренування.

Навчальні проєкти з фізичної культури: задум, етапи, ролі учнів, продукт.

Організація уроку за умов обмеженої матеріальної бази та великої наповнюваності класів.

План практичного заняття

1. Практикум: кругове тренування і робота на станціях для 5-9 класів.
2. Практикум: ігровий і змагальний методи в навчанні рухових дій.
3. Розроблення компетентнісних завдань до обраної теми уроку.

Модуль 3. Практична скарбничка: вправи, ігри, естафети

Тема 3.1. Гімнастика і постава: вправи з мінімальним обладнанням.

Вікові особливості фізичного розвитку учнів 10-15 років; сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Профілактика порушень постави та плоскостопості засобами уроку.

Страхування і самострахування під час гімнастичних вправ.

План практичного заняття

1. Практикум: комплекси вправ з власною вагою та з мінімальним обладнанням.

2. Практикум: вправи для м’язового корсета, рівноваги та гнучкості; вправи для профілактики порушень постави.

Тема 3.2. Легка атлетика та заняття просто неба.

Техніка бігу, стрибків і метань у шкільній програмі: типові помилки та способи їх виправлення.

Заняття на свіжому повітрі за різної погоди: організація, одяг, безпека.

План практичного заняття

1. Практикум: підвідні та спеціальні вправи для навчання бігу, стрибків і метань.

2. Практикум: рухливі ігри та естафети на майданчику.

Тема 3.3. Рухливі та спортивні ігри у спрощених форматах.

Рухливі ігри як засіб навчання рухових дій і розвитку рухових якостей.

Спортивні ігри у спрощених форматах: зменшений майданчик, змінені правила, склади команд.

Чесна гра, суддівство, розв’язання конфліктів під час змагальної діяльності.

План практичного заняття

1. Практикум: добірка рухливих ігор та естафет для різних розділів програми.

2. Практикум: спортивні ігри у спрощених форматах; залучення учнів до суддівства.

Модуль 4. Безпека та оцінювання без суперечок

Тема 4.1. Безпека на уроці, медичні групи, домедична допомога.

Вимоги безпеки та санітарні вимоги до занять; перевірка обладнання й місць занять; документування інструктажів.

Розподіл учнів на медичні групи; дії вчителя в разі травми або погіршення самопочуття учня.

План практичного заняття

1. Добір завдань для учнів підготовчої та спеціальної медичних груп.

Тема 4.2. Оцінювання: що і як оцінювати замість нормативів.

Види оцінювання: поточне, тематичне, семестрове, річне. Формувальне оцінювання на уроці фізичної культури.

Оцінювання за групами результатів: систематичність занять, вольові зусилля і співпраця; техніка виконання вправ; фізкультурно-оздоровча діяльність і динаміка підготовленості.

Чому динаміку особистого поступу оцінюють замість порівняння з нормативами.

Фіксація оцінок у журналі та свідоцтві досягнень; зворотний зв'язок для учнів і батьків.

План практичного заняття

1. Розроблення критеріїв оцінювання до обраної теми за групами результатів.

2. Інструменти спостереження та самооцінювання учнів: чек-листи, щоденник рухової активності, портфоліо.

Самостійна робота.

Опрацювання вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура» та модельної навчальної програми для 5-9 класів.

Опрацювання рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 5-9 класів.

Виконання самостійної роботи: навчально-методичний продукт для власного закладу освіти. Слухач обирає один із трьох варіантів:

1. варіативний модуль з обраного виду рухової активності: обґрунтування вибору, очікувані результати навчання, орієнтовний зміст занять, потрібне обладнання, вимоги безпеки, спосіб оцінювання;

2. навчальний проєкт з фізичної культури (тиждень руху, шкільна ліга, челендж рухової активності класу, маршрут одноденного походу тощо): задум, етапи, ролі учнів, продукт, залучення батьків і партнерів, спосіб оцінювання внеску учнів;

3. добірка з трьох-чотирьох компетентнісних завдань до обраної теми: опис завдань, очікувані результати навчання до кожного, способи спостереження за виконанням.

У кожному варіанті очікувані результати навчання формулюють з покликанням на обов'язкові результати навчання освітньої галузі «Фізична культура» та визначають групи результатів, за якими оцінюють учнів. Робота виконується в межах самостійної роботи і презентується на підсумковому занятті (до 5-7 хв).

Критерії оцінювання самостійної роботи

№	Критерій	Показники	Бали
1	**Обґрунтованість вибору**	Тему (вид рухової активності, задум проєкту, завдання) обрано з урахуванням віку та запитів учнів, матеріальної бази і кадрових можливостей закладу	0-4
2	**Відповідність стандарту**	Очікувані результати навчання сформульовано з покликанням на обов'язкові результати освітньої галузі; визначено групи результатів	0-4
3	**Зміст і види діяльності**	Зміст, етапи або завдання логічні та реалістичні за обсягом; види діяльності відповідають віку учнів і забезпечують активність усіх	0-4
4	**Безпека та диференціація**	Визначено вимоги безпеки й потрібне обладнання; передбачено завдання для учнів різного рівня підготовленості, підготовчої та спеціальної медичних груп	0-4
5	**Оцінювання**	Сформульовано критерії оцінювання за групами результатів; передбачено формувальне оцінювання і 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. 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
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19
3. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20
4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
5. Деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898 (Державний стандарт базової середньої освіти). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п
6. Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти: наказ МОН України від 19.02.2021 № 235 (зі змінами).
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.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник: у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001-2002.
12. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010.

Додаткова література

1. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага та ін.; за ред. М. Д. Зубалія. Київ, 2012. 216 с.
2. Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy-makers. Paris: UNESCO, 2015.
3. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022.
4. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization, 2021.