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

Кафедра освітньої політики

Програма підвищення кваліфікації учителів фізичної культури

«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НОВІТНІХ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

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

Завідувачка кафедри Галина ЛОЇК

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

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

Розробники: Сороколіт Наталія, професорка кафедри освітньої політики, докторка наук з фізичного виховання та спорту.

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій).

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

Термін дії програми: з 01.07.2026 р. до 01.07.2031 р.

Рецензент: Шиян Олена, професорка кафедри освітньої політики, професорка, докторка наук з державного управління.
Пасічник Вікторія, доцентка кафедри рекреаційних і спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, професорка, докторка наук з фізичного виховання та спорту

І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Методика навчання новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури зумовлена сучасними трансформаціями освітньої галузі в умовах реалізації Нової української школи (НУШ), яка передбачає компетентнісний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи до навчання. Модельна навчальна програма з фізичної культури надає вчителю можливість гнучкого вибору варіативних модулів, що відповідають інтересам учнів, матеріально-технічним умовам закладу освіти та регіональним особливостям.

У сучасних умовах зростає потреба у впровадженні новітніх видів рухової активності, інноваційних спортивних практик та інтегрованих форм фізичного виховання, які сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, формуванню здорового способу життя та розвитку ключових і предметних компетентностей. Водночас результати досліджень свідчать, що значна частина вчителів потребує методичної підтримки щодо ефективної реалізації варіативних модулів у навчальному процесі НУШ, зокрема у частині планування, організації та оцінювання навчальних досягнень учнів.

Крім того, актуальність програми посилюється зростанням ролі інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні, необхідністю диференціації навчання та адаптації змісту уроків до сучасних освітніх викликів, включно з цифровізацією освіти та зміною рухової активності дітей і підлітків. Варіативно-модульний підхід дозволяє зробити навчальний процес більш індивідуалізованим, динамічним і практико-орієнтованим.

Таким чином, розробка та впровадження методики навчання новітніх варіативних модулів є своєчасною і необхідною умовою підвищення якості

фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти відповідно до вимог НУШ.

Цільова група: учителі фізичної культури.

Обсяг(тривалість) : 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: немає.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (очно-дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійної компетентності фахівців з фізичного виховання щодо методики навчання новітніх варіативних модулів, передбачених модельною навчальною програмою з фізичної культури, шляхом опанування сучасних підходів до організації, реалізації та оцінювання освітнього процесу в умовах Нової української школи.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. Проаналізувати сучасні методичні підходи до навчання новітніх варіативних модулів фізичної культури з урахуванням компетентнісного та діяльнісного підходів.
2. Розвинути в слухачів уміння добору, адаптації та конструювання змісту варіативних модулів відповідно до вікових особливостей учнів, матеріально-технічних умов закладу освіти та освітніх потреб здобувачів освіти.
3. Удосконалити навички планування, організації та проведення уроків фізичної культури з використанням інноваційних варіативних модулів.
4. Підвищити готовність педагогів до впровадження інноваційних варіативних модулів і видів рухової активності у фізичному вихованні.
5. Розвивати професійну рефлексію та здатність до постійного вдосконалення педагогічної діяльності в умовах реформування освітньої галузі.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

-громадянська (ЗК.01);
-соціальна (ЗК.02);
- культурна(ЗК.03);
- когнітивна (ЗК.04);
- підприємницька (ЗК.05);
- мовно-комунікативна компетентність (А1.1; А1.4);
- предметно-методична компетентність (А2.1; А2.4);
- інформаційно-цифрова компетентність (А3.1);
- інноваційна (Д1).

Очікувані результати навчання:

- знає історію розвитку, правила та особливості методики навчання фізичних вправ з новітніх варіативних модулів;
- моделює урок фізичної культури із використанням засобів новітніх варіативних модулів;
- здійснює ефективне оцінювання засвоєння програмного матеріалу учнями з новітніх варіативних модулів

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Результати навчання оцінюються за 100-бальною системою.

Практичне завдання – 50 балів, підсумкове тестування (20 запитань) – 50 балів (правильна відповідь – 2,5 бали).

Практичне завдання

Завдання практичної	Вимоги	Максимальний бал
1. Визначте умови, при яких можна запровадити новітні варіативні модулі модельної навчальної програми у Вашому закладі загальної середньої освіти	У відповіді необхідно визначити та обґрунтувати умови впровадження новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури у конкретному закладі загальної середньої освіти; умови мають охоплювати щонайменше такі аспекти: матеріально-технічне забезпечення, кадрові ресурси, безпекові умови, організаційні можливості закладу, інтереси та потреби учнів; відповідь має містити елементи аналітичного обґрунтування (чому саме ці умови є необхідними для реалізації обраних модулів); форма подання результатів: структурований текст (есе, аналітична довідка або таблиця) обсягом 1–2	25

	сторінки; допускається використання прикладів із власного педагогічного досвіду або практики закладу освіти.	
2. Перелічіть переваги та труднощі запровадження новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури	Завдання виконується індивідуально; необхідно скласти перелік переваг та труднощів упровадження новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури в умовах НУШ; переваги та труднощі мають бути систематизовані (рекомендується поділ на дві логічні групи або подання у вигляді таблиці); у відповіді слід врахувати педагогічні, організаційні, матеріально-технічні та методичні аспекти; бажано навести короткі пояснення або аргументацію до кожної позиції; допускається опора на власний педагогічний досвід або практику закладу освіти; форма подання результатів: структурований текст або таблиця обсягом до 1–2 сторінок	25

У випадку, якщо пропущено понад 50% навчального часу, передбаченого програмою підвищення кваліфікації, документ про підвищення кваліфікації не видається.

Документ про 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

Зміст програми складається з двох модулів та шістьох взаємопов'язаних тем. Після опрацювання трьох модулів передбачено виконання практичних робіт. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 10 питань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники 100 балів. Прохідний бал – 50. Учасники, які успішно пройшли навчання, виконали практичну роботу та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 30 год, з них 8 год – лекційні заняття, 16 год – практична робота, 5 год – самостійна робота, 1 год – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва теми	Кількість годин			
	Теоретична складова	Практична складова	Самостійна робота	Разом
Модуль 1. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол» та їх оцінювання в НУШ				
Інтеграційно-мотиваційне заняття. Ознайомлення з програмою. Очікування слухачів.		2		2
Тема 1.1. Методика навчання варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол»	1	2	1	4
Тема 1.2. Методика навчання варіативних модулів «Падел», «Панна»	1	2	1	4
Тема 1.3. Оцінювання, що мотивує. Інновації НУШ	2	2		4
Тема 1.4. Нові підходи до атестації педагогічних працівників, оцінювання їхньої педагогічної діяльності	2	2		4
Разом за модулем:	**6**	**10**	**2**	**18**
Модуль 2. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Лакрос», «Піклбол», «Рінго»				
Тема 2.1. Методика навчання варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол»	1	2	1	4
Тема 2.2. Методика навчання варіативних модулів «Лакрос», «Рінго»	1	2	1	4
Тема 2.3. Методика навчання варіативного модуля «Піклбол»	1	1	1	3

Разом за модулем:	**3**	**5**	**3**	**11**
Контрольні заходи (тестування)			**1**	**1**
Всього	**9**	**15**	**6**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол» та їх оцінювання в НУШ

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Знайомство з слухачами, реєстрація, ознайомлення з навчальним планом. Заняття відбувається у формі інтерактивної взаємодії зі слухачами.

Тема 1.1. Методика навчання варіативних модулів «Алтимат фризбі», Сквош», «Фістбол»

Історія розвитку новітніх варіативних модулів «Алтимат фризбі», Сквош», «Фістбол». Основні правила та організаційні засади. Основні вимоги Державного стандарту. Методичні особливості навчання: етапи навчання рухових дій, методи, методичні прийоми та засоби. Види навчальної діяльності: ефективні форми роботи з учнями (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання).

Тема 1.2. Нові підходи до атестації педагогічних працівників, оцінювання їхньої педагогічної діяльності

Значення атестації у системі освіти: атестація як складова професійного зростання педагога. Атестація та сучасні освітні концепції. Сучасний підхід до оцінювання педагогічної діяльності. Формувальне оцінювання педагогічної діяльності. Індивідуальна освітня траєкторія педагога. Інструменти, критерії та показники оцінювання. Аналіз прикладів документів з атестації педагогічних працівників. Визначення компетентностей, що підлягають оцінюванню під час атестації. Розроблення критеріїв оцінювання діяльності вчителя. Добір інструментів формувального оцінювання. Розбір кейсів: оцінювання професійної діяльності вчителя за компетентнісним підходом.

Тема 1.3. Методика навчання варіативних модулів «Падел», «Панна»

Історія розвитку новітніх варіативних модулів «Падел», «Панна». Основні правила та організаційні засади. Основні вимоги Державного стандарту. Методичні особливості навчання: етапи навчання рухових дій, методи, методичні прийоми та засоби. Види навчальної діяльності: ефективні форми роботи з учнями (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання). Опрацювання базових рухових дій і технічних елементів. Контроль і самооцінювання засвоєння рухових дій.

Тема 1.4. Оцінювання, що мотивує. Інновації НУШ

Сутність і мета сучасного оцінювання: від контролю та покарання — до підтримки та розвитку. Оцінювання як зворотний зв'язок між учнем і вчителем. Орієнтація на процес навчання, а не лише на результат. Ключові ідеї та принципи оцінювання в НУШ. Інноваційні підходи до оцінювання: формувальне, автентичне, компетентнісне.

Обговорення прикладів переходу від контрольного до підтримувального оцінювання. Аналіз ситуацій «зворотного зв'язку» між учителем і учнем. Відпрацювання застосування формувального оцінювання на прикладі конкретних завдань. Ознайомлення з практичними інструментами оцінювання в НУШ (чек-листи, рубрики, щоденники успіху). Рефлексія: як оцінювання може мотивувати та сприяти розвитку учня.

Модуль 2. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Лакрос», «Піклбол», «Рінго»

Тема 2.1. Методика навчання варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Піклбол»

Історія розвитку новітніх варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Піклбол». Основні правила та організаційні засади. Основні вимоги Державного стандарту. Методичні особливості навчання: етапи навчання рухових дій, методи, методичні прийоми та засоби. Види навчальної діяльності: ефективні форми роботи з учнями (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання). Опрацювання базових рухових дій і технічних елементів. Контроль і самооцінювання засвоєння рухових дій

Тема 2.2. Методика навчання варіативних модулів «Лакрос», «Рінго»

Історія розвитку новітніх варіативних модулів Лакрос», «Рінго». Основні правила та організаційні засади. Основні вимоги Державного стандарту. Методичні особливості навчання: етапи навчання рухових дій, методи, методичні прийоми та засоби. Види навчальної діяльності: ефективні форми роботи з учнями (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання). Опрацювання базових рухових дій і технічних елементів. Контроль і самооцінювання засвоєння рухових дій

Тема 2.3. Методика навчання варіативного модуля «Піклбол»

Історія розвитку новітнього варіативного модуля «Піклбол». Основні правила та організаційні засади. Основні вимоги Державного стандарту. Методичні особливості навчання: етапи навчання рухових дій, методи, методичні прийоми та засоби. Види навчальної діяльності: ефективні форми роботи з учнями (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання). Опрацювання

базових рухових дій і технічних елементів. Контроль і самооцінювання засвоєння рухових дій

Контрольні заходи (тестування). Підсумкове тестування.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань.

Практичне завдання № 1 (після опрацювання двох модулів).

Слухач (ПІБ): _____

Заклад освіти: _____

1. Визначте умови, при яких можна запровадити новітні варіативні модулі модельної навчальної програми у Вашому закладі загальної середньої освіти.

Ключовий чинник: створення організаційно-педагогічних, кадрових, матеріально-технічних та безпекових умов для ефективного впровадження новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури відповідно до потреб учнів та вимог НУШ.

Стратегічна ціль: забезпечення якісної реалізації варіативно-модульного підходу у фізичному вихованні шляхом упровадження сучасних видів рухової активності, підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою та розвитку їх ключових і предметних компетентностей в умовах Нової української школи.

2. Перелічіть переваги та труднощі запровадження новітніх варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури

Ключовий чинник: аналіз переваг і труднощів упровадження новітніх варіативних модулів з урахуванням педагогічних, організаційних, матеріально-технічних та методичних аспектів освітнього процесу.

Стратегічна ціль: підвищення ефективності реалізації модельної навчальної програми з фізичної культури через виявлення можливостей і ризиків упровадження новітніх варіативних модулів та визначення шляхів удосконалення освітнього процесу в умовах НУШ.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

Модуль 1. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол» та їх оцінювання в НУШ

1. Охарактеризуйте історію виникнення та розвитку варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол», «Падел» і «Панна».
2. Які основні правила та організаційні особливості проведення занять із новітніх варіативних модулів у закладах загальної середньої освіти?
3. Які вимоги Державного стандарту базової середньої освіти реалізуються через варіативні модулі фізичної культури?

4. Назвіть етапи навчання рухових дій та поясніть їх значення під час опанування технічних елементів новітніх варіативних модулів.

5. Які методи, методичні прийоми та засоби є найбільш ефективними для навчання учнів варіативних модулів «Алтимат фризбі», «Сквош», «Фістбол», «Падел» і «Панна»?

6. Охарактеризуйте сучасні форми організації навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання).

7. У чому полягає значення атестації педагогічних працівників для професійного розвитку вчителя в умовах НУШ?

8. Які інструменти, критерії та показники використовуються для оцінювання педагогічної діяльності вчителя фізичної культури?

9. Розкрийте сутність формувального, компетентнісного та автентичного оцінювання в умовах Нової української школи.

10. Яким чином оцінювання може впливати на мотивацію, навчальну активність і розвиток учнів на уроках фізичної культури?

Модуль 2. Методика навчання новітніх варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Лакрос», «Піклбол», «Рінго»

1. Охарактеризуйте історію виникнення та розвитку варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Лакрос», «Піклбол» і «Рінго» та їх місце в сучасній фізичній культурі НУШ.

2. Які основні правила та організаційні засади реалізації варіативних модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Піклбол», «Лакрос» і «Рінго» у закладах загальної середньої освіти?

3. Які вимоги Державного стандарту базової середньої освіти реалізуються через навчання новітніх варіативних модулів у фізичному вихованні?

4. Охарактеризуйте етапи навчання рухових дій і їх значення під час опанування техніки ігрових видів спорту у варіативних модулях.

5. Які методи, методичні прийоми та засоби є найбільш ефективними для навчання модулів «Доджбол», «Бейсбол», «Піклбол», «Лакрос» і «Рінго»?

6. Які форми організації навчальної діяльності (інтерактивні ігри, станційне навчання, командні змагання) є найбільш результативними у викладанні цих модулів?

7. Як організовується опрацювання базових рухових дій і технічних елементів у процесі навчання варіативних модулів?

8. Які способи контролю, оцінювання та самооцінювання засвоєння рухових дій є ефективними на уроках фізичної культури?

9. У чому полягає значення поетапного навчання та диференціації у формуванні рухових навичок учнів у цих видах спорту?

10. Яким чином варіативні модулі сприяють розвитку ключових компетентностей та мотивації учнів до занять фізичною культурою?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ
Основна література

1. Міністерство освіти і науки України. Державний стандарт базової середньої освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. Київ, 2020.
2. Міністерство освіти і науки України. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ, 2021.
3. Міністерство освіти і науки України. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи». Київ, 2022.
4. Інститут модернізації змісту освіти. Навчально-методичні матеріали з фізичної культури для НУШ. Київ, 2023. URL: https://imzo.gov.ua
5. Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Бідний М. В. Методика викладання фізичної культури в умовах НУШ : навч.-метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2022.
6. Баженков Є. В. та ін. Фізична культура. Модельні навчальні програми 5–9 класи: методичні рекомендації. Київ, 2022.
7. Ястреб А. Р. Організаційно-методичне забезпечення варіативних модулів навчальної програми предмета «Фізична культура» в НУШ : магістерська робота. Херсон, 2023.
8. Масенко Л., Литовченко М., Мельниченко О. Реалізація варіативних модулів спортивних ігор у НУШ // Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. 2024.
9. Українська федерація літаючих дисків. Методичні рекомендації з викладання алтимат фризбі в школі. Київ, 2021. URL: https://ufdf.org
10. Дутчак М. В. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2020.
11. Волкова І. Поєднання варіативних модулів у фізичному вихованні учнів 5–6 класів // Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти. Харків, 2023.
12. Освіта.ua. Навчальні програми з фізичної культури для 5–9 класів. URL: https://osvita.ua
13. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017.
14. Лях В. І. Фізична культура школярів: теорія і методика. Київ : Освіта, 2019.
15. Науково-методичний журнал «Фізичне виховання в школі». Сучасні тенденції впровадження варіативних модулів у НУШ. 2022–2025.