

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**

СХВАЛЕНО

Протокол Вченої ради КВНЗ
«Харківська академія неперервної
освіти»

№ 1 від 23.01.2026

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ КВНЗ «Харківська
академія неперервної освіти»

№ 8 від 26.01.202

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початкових класах

**«РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ
В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ»**

**IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION TASKS
IN PRIMARY SCHOOL**

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол засідання кафедри
методики дошкільної
та початкової освіти від 12.01.2026 № 1

Харків – 2026

Розробники: Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти» (Коваль О.А., старший викладач кафедри методики дошкільної та початкової освіти (секція «Нова українська школа»)) Комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти»)

Напрямок підвищення кваліфікації: сучасні підходи та технології у викладанні фізичної культури в початкових класах

Розроблено на основі типових програм: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» (наказ МОН України від 06.06.2024 № 814), модуль 3, модуль 4.

Термін дії програми: з 01.02.2026 до 01.01.2031

Рецензенти:

Гезей Ольга, старший викладач кафедри методики дошкільної та початкової освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Несен Олена, доцент кафедри теорії методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, к. наук з фізичного виховання і спорту

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність навчальної програми. Сучасний стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку характеризується зниженням рівня рухової активності, погіршенням фізичної підготовленості, зростанням функціональних порушень опорно-рухового апарату та впливом тривалого використання цифрових технологій та дистанційних форматів навчання. Це обумовлює потребу у підвищенні кваліфікації педагогів, здатних ефективно формувати рухові, фізичні та здоров'язбережувальні компетентності учнів.

Особливої актуальності набуває орієнтація уроків фізичної культури на компетентнісний, діяльнісний та дитиноцентрований підходи, інтеграція фізичної активності з розвитком соціально-емоційних навичок, мотивації до здорового способу життя та формування безпечної поведінки. В умовах сучасних викликів і надзвичайних ситуацій посилюється роль учителя фізичної культури у створенні фізично та психологічно безпечного освітнього середовища.

Реалізація програми спрямована на підвищення професійної компетентності вчителів щодо: добору ефективних методик розвитку фізичних якостей і рухових навичок учнів; організації сучасного уроку фізичної культури в очному, дистанційному та змішаному форматах; використання цифрових інструментів і інтерактивних технологій; забезпечення безпечних умов навчання та реагування на ризики й надзвичайні ситуації.

Освітня програма відповідає сучасним викликам системи початкової освіти, сприяє реалізації завдань фізкультурної освітньої галузі та забезпечує підготовку педагогів до ефективної професійної діяльності в умовах трансформації освітнього середовища.

Актуальність розроблення та впровадження освітньої програми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів «Реалізація завдань фізкультурної освітньої галузі в початкових класах» зумовлена необхідністю оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання учнів відповідно до вимог Державного стандарту початкової освіти та Концепції Нової української школи.

Програму розроблено з урахуванням положень законів України: «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту»; постанов Кабінету Міністрів України: «Про затвердження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» (від 14 грудня 2016 року № 988-р); «Державний стандарт початкової освіти» (від 21 лютого 2018 р. № 87 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688)), «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» (від 21 серпня 2019 року № 800); рішення Комітету Верховної Ради України з питань науки, освіти та інновацій «Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання» (протокол № 122 від 07.06.2023 року); наказу Міністерства освіти й науки України «Професійний стандарт «Вчитель

закладу загальної середньої освіти» (від 29.08.2024 № 1225); Типової освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти: «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» (Наказ МОН України від 06.06.2024 № 814); інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителів фізичної культури щодо реалізації освітньої політики держави шляхом опанування новітніми практиками, технологіями, методиками, формами, методами професійної діяльності на засадах інноваційних освітніх підходів з урахуванням запитів і потреб, професійного досвіду педагогів, відповідно до Концепції «Нова українська школа».

Цільова група: вчителі, які викладають фізичну культуру в початковій школі.

Обсяг (тривалість): Обсяг (тривалість): 36 год / 1,2 кредита, з них: 11 год (30 %) інтерактивні лекції, 19 год (53 %) практико орієнтовані види роботи (практикуми, майстер-класи, тренінги, що передбачають вирішення професійних завдань, участь у симуляціях реальних ситуацій, розробка проєктів, кейсів, опанування цифровими застосунками тощо), 4 год (11 %) – самостійна робота слухачів за програмою, що передбачає підготовку до практичних занять, самостійне опрацювання додаткових матеріалів до окремих змістових модулів або навчальних тем у вільний від аудиторних занять час, 2 год (6 %) контрольні заходи.

Особливості реалізації програми:

Тривалість програми – інтенсивна (до 1 місяця).

Навчання за освітньою програмою здійснюється викладачами КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» у дистанційному форматі, синхронно з використанням сервісу ZOOM з обов'язковою участю слухачів. Більшість занять складаються з теоретичної та практичної частин. Теоретична складова реалізується через базові, інтерактивні, проблемні лекції; практична – практикуми, навчальні тренінги, майстер-класи. Діагностика успішності навчання відбувається в процесі проходження підсумкового тестування.

Науково-педагогічні працівники Академії можуть вносити зміни в пропонований освітньою програмою зміст з метою необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається освітній процес, зазначивши їх в розкладі занять, а також для коригування тематики навчальних занять відповідно до вимог чинних нормативних документів щодо здійснення освітнього процесу в закладах освіти, актуальних векторів підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Загальний обсяг таких змін може досягати 30 %.

Матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу:

- *для очного навчання:* мультимедійний проєктор, ноутбук, фліпчарт, навчальні матеріали, сучасне програмне забезпечення, програмне забезпечення для інтерактивної дошки, інтернет;

- *для дистанційного навчання:* комп'ютерна техніка, доступ до швидкісного інтернету, дистанційна платформа, програмне забезпечення для проведення відеоконференцій.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна / змішана).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей учителів, необхідних для ефективної організації освітнього процесу з фізичної культури в початковій школі НУШ.

Завдання підвищення кваліфікації:

- забезпечити розвиток і вдосконалення предметно-методичної компетентності педагогічних працівників;
- сприяти формуванню професійної спроможності педагогів до впровадження інноваційних освітніх технологій та організації освітнього процесу на засадах компетентнісного підходу під час проведення уроків фізичної культури;
- удосконалити вміння слухачів здійснювати проєктування та моделювання освітнього процесу реалізації освітньої галузі «Фізична культура» відповідно до очікуваних результатів навчання, визначених Державним стандартом початкової освіти;
- розвинути здатність учителів початкових класів здійснювати аналіз етапів підготовки та оцінювання якості проведення рухливих ігор як складових уроків фізичної культури;
- сформуванати вміння добирати та застосовувати адаптовані варіанти рухливих ігор для проведення уроків фізичної культури в дистанційному форматі.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться. Удосконалення раніше набутих та/або набуття нових компетентностей відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти й науки України від 29.08.2024 № 1225:

- предметно-методична компетентність (А 2),
- інформаційно-цифрова компетентність (А 3),
- психологічна компетентність (Б 1).

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

За результатами навчання слухачі:

- оволодіють знаннями щодо нормативно-правових, науково-методичних та психолого-педагогічних засад організації освітнього процесу з фізичної культури в 1–4 класах Нової української школи відповідно до вимог Державного стандарту початкової освіти та професійного стандарту вчителя;

- орієнтуватимуться в сучасних педагогічних підходах, інноваційних освітніх технологіях і методиках навчання фізичної культури, спрямованих на реалізацію компетентнісного підходу в умовах НУШ;
добиратимуть і застосовуватимуть ефективні методи, прийоми та форми
- організації рухової діяльності учнів з урахуванням вікових особливостей, освітніх потреб та форм навчання (очна, дистанційна, змішана);
- удосконалять уміння аналізувати та здійснювати проектування уроків фізичної культури відповідно до очікуваних результатів навчання та освітніх цілей;
- оцінюватимуть етапи підготовки, якість організації та педагогічну доцільність використання рухливих ігор у структурі уроку фізичної культури;
- проектуватимуть адаптовані варіанти рухливих ігор і навчальних завдань, у тому числі з використанням цифрових та онлайн-сервісів, для забезпечення ефективного й безпечного освітнього процесу.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації відбувається шляхом проходження слухачами курсів підвищення кваліфікації підсумкового тестування. Із системою та критеріями оцінювання результатів підвищення кваліфікації слухачі ознайомлюються на настановному занятті. Тестові завдання відповідають меті, завданням й очікуваним результатам програми та розроблені відповідно до засад компетентнісного підходу й орієнтовані на перевірку теоретичних знань, оцінювання здатності застосовувати здобуті знання на практиці, вирішувати професійні завдання, ухвалювати обґрунтовані рішення, критично мислити.

Підсумковий тест створюється за допомогою цифрових інструментів та складається з 15 завдань.

I рівень: 10 завдань з вибором однієї правильної відповіді. До кожного із завдань наведено чотири варіанти відповіді, з яких лише один правильний. Завдання вважається виконаним, якщо слухач вибрав і позначив правильну відповідь (кожна правильна відповідь оцінюється 1 балом).

II рівень: 4 завдання з вибором кількох правильних відповідей. До кожного із завдань наведено п'ять-вісім варіантів відповіді, з яких кілька правильних (правильний вибір усіх варіантів оцінюється 2 балами, виконання завдання навіть з однією помилкою оцінюється 0 балів).

III рівень: 1 завдання на відповідність (4 пари, кожна з яких оцінюється 1 балом). Максимальна кількість балів за завдання - 4.

Максимальна кількість балів, яку можна набрати, правильно виконавши всі завдання підсумкового тесту, – 22. Прохідний бал – 15 (70%).

Такий підхід оцінювання результатів підвищення кваліфікації сприятиме комплексній оцінці засвоєння матеріалу й формуванню навичок систематизації та аналізу отриманих знань, забезпечить прозорість, зрозумілість, об'єктивність і надійність, буде справедливим і незалежним від суб'єктивних чинників.

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: свідоцтво про підвищення кваліфікації.

Вартість:

- для педагогічних працівників всіх категорій та керівників закладів освіти, що фінансуються з місцевих бюджетів Харківської області, навчання здійснюється безкоштовно;
- для працівників закладів освіти державної та приватної форм власності, працівників закладів інших, крім освіти, галузей, та інших регіонів – платна послуга, вартість якої визначена «Переліком освітніх послуг КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», що розміщений на сайті Академії (<http://edu-post-diploma.kharkov.ua/>).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття, практичні заняття та самостійну роботу слухачів.

Особливістю практичних занять є виконання вправ, проведення досліджень, аналіз конкретних ситуацій і розв'язання професійних кейсів.

Самостійна робота передбачає опрацювання додаткових матеріалів до відповідних тем, підготовку до практичного онлайн-заняття.

Підсумкові заходи передбачають виконання тестових завдань з використанням цифрових застосунків.

Зміст програми складається з трьох модулів та 15 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 15 завдань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 22 бали. Прохідний бал – 15 (70 % правильних відповідей). Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують свідоцтво.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 36 год, з них: 11 год (30 %) – лекційні заняття, 19 год (53 %) – практична робота, 4 год (11 %) – самостійна робота, 2 год (6 %) – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

№ теми	Назва модуля, теми	К-сть годин				Усього
		лекції	практ. заняття	самот. робота	контр. заходи	
1.	Модуль 1. Практико-орієнтовані підходи до викладання предмета фізичної культури в початкових класах					
1.1	Нова українська школа: напрями перезавантаження	1	1	2		4
1.2	Нормативне й навчально-методичне забезпечення предмета «Фізична культура» в початкових класах	1	1			2
1.3	Урок фізичної культури в початковій школі: сучасні підходи		2			2
1.4	Ефективні методи формування рухових навичок учнів початкових класів	1	1			2
1.5	Сучасні методики добору фізичних вправ (дистанційний формат)	1	1			2

1.6	Технології організації та проведення рухливих ігор і естафет	1	1			2
1.7	Забезпечення наступності з рухової активності між дошкільною та початковою освітою	1	1			2
1.8	Мовно-комунікативна компетентність учителя фізичної культури		2	2		4
	Разом за модулем	6	10	4		20
2.	Модуль 2. Соціально-психологічна безпека. Перша психологічна допомога в кризових та стресових ситуаціях					
2.1	Перша психологічна допомога в кризових та стресових ситуаціях в умовах освітнього процесу	1	1			2
2.2	Психологічний супровід всіх учасників освітнього процесу	1	1			2
2.3	Емоційна саморегуляція педагога	1	1			2
	Разом за модулем	3	3			6
3	Модуль 3. Безпечна освітня діяльність у цифровому середовищі					
3.1	Основні правила безпечної роботи у цифровому середовищі	1	1			2
3.2	Створення інтерактивного відео з елементами взаємодії	1	1			2
	Разом за модулем	2	2			4
4	Модуль 4. Організаційно-підсумковий					
4.1	Настановне заняття. Вхідне діагностування		2			2
4.2	Конференція з обміну досвідом		2			2
	Разом за модулем		4			4

Підсумкові заходи: підсумкове тестування				2	2
Усього:	11	19	4	2	36

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Тема 1.1. Нова українська школа: напрями перезавантаження

НУШ у час викликів: нові сенси й орієнтири. Виклики сьогодення: навчання спрямоване на роботу з інформацією та опанування учнями компетентностей, умінь і навичок, які допомагають їм бути успішними, конкурентними та цінними на ринку праці. Мислення зростання та фіксоване мислення, його вплив на результативність навчання. Важливість людських навичок, які важко автоматизувати в цифровому світі (Coursera, 2024).

Особливості ефективного навчання: зарубіжний досвід. Зміни в емоційному та інтелектуальному стані дітей та вчителів (дослідження GoGlobal «Реальність освітян у воєнних умовах. Який слід залишає війна на психоемоційному стані вчителів та дітей з прикордонних та прифронтових громад»).

Оновлений ДСПО, його особливості: структура результатів навчання, підтримка дітей та безпечне освітнє середовище, посилення інклюзії та підтримки учнів з ООП, узгодження стандарту з базовою середньою освітою, урахування цифрової реальності.

Учитель як агент змін. Стимули для особистісного і професійного зростання. Сертифікація педагогічних працівників як фактор якісних змін у системі початкової освіти.

Практичний компонент. Порівняльна характеристика оновленого та діючого ДСПО. Створення ментальної мапи «Компетентнісний потенціал освітніх галузей» (на прикладі однієї освітньої галузі).

Тема 1.2. Нормативне й навчально-методичне забезпечення предмета «Фізична культура» в початкових класах

Чинні нормативні документи, що визначають актуальність фізичного розвитку учнів початкових класів. Державний стандарт початкової освіти: освітня галузь «Фізична культура» – цілі, очікувані результати, структура. Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» щодо здоров'язбережувальної складової. Нормативи фізичного розвитку, гігієнічні

вимоги до освітнього середовища, обладнання. Накази МОН/МОЗ щодо організації уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів у початковій школі.

Реальний стан фізичного розвитку сучасних дітей молодшого шкільного віку. Антропометричні характеристики та тенденції фізичного розвитку дітей. Рівень фізичної активності, фізичної підготовленості, прояви гіподинамії. Фактор соціально-економічного середовища, спосіб життя сім'ї, урбанізація.

Фізичне здоров'я та життєва компетентність: взаємозв'язок.

Роль фізичної культури в формуванні професійної продуктивності, стресостійкості, адаптації. Вплив фізичної культури на системи організму дитини молодшого шкільного віку. Соматична адаптація: серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова системи під впливом фізичного навантаження. Нервова регуляція, психоемоційний стан, когнітивні процеси.

Практичний компонент. Кейси з оцінювання реакцій організму на фізичне навантаження. Розбір схем побудови вправ з урахуванням вікової фізіології.

Сучасні підходи щодо формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Орієнтація на креативну, ігрову, рухову активність: моделі уроку.

Шкільні фактори ризику. Негативний вплив тривалого дистанційного навчання на фізичне здоров'я учнів та реалізацію фізкультурної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти.

Наслідки обмеженої рухової активності: слабкість мускулатури, зниження витривалості, патології постави.

Психосоціальні ефекти: тривожність, емоційне вигорання, зниження мотивації.

Практичний компонент. Аналіз кейсів дистанційного навчання. Розроблення адаптаційних стратегій у школі. Компенсаторні моделі: «рухові паузи»; мікроактивності; активні перерви; домашні рухові маршрути.

Тема 1.3. Урок фізичної культури в початковій школі: сучасні підходи

Теоретико-методологічні засади сучасного уроку фізичної культури. Урок як педагогічна технологія, що поєднує мету, зміст, методи, форми взаємодії, оцінювання та рефлексію.

Сучасний урок фізичної культури орієнтований на розвиток особистості дитини, формування ключових компетентностей і позитивного ставлення до рухової активності.

Принципи інтерактивного навчання в Новій українській школі: співпраця та партнерська взаємодія; позитивна емоційна атмосфера; безпечне освітнє середовище; право на помилку та підтримка індивідуального темпу розвитку.

Ознаки сучасного уроку: компетентнісна спрямованість; діяльнісний підхід; висока рухова щільність; варіативність завдань; позитивна мотивація та емоційна підтримка. Особливості уроку фізичної культури в початковій школі.

Інтернет-сервіси та інструменти: платформи відеозв'язку (для синхронних занять); відеохостинги з навчальним контентом; онлайн-таймери та трекери активності; інтерактивні сервіси для мотивації та зворотного зв'язку.

Практичний компонент. 1. Аналіз і трансформація уроку: аналіз фрагмента традиційного уроку фізичної культури (опис або відео); визначення пасивних, активних та інтерактивних елементів; трансформація фрагмента уроку відповідно до принципів НУШ (компетентнісний, діяльнісний, дитиноцентрований підходи). *Результат:* уміння оновлювати структуру уроку з урахуванням сучасних освітніх моделей. 2. Проектування сучасного уроку фізичної культури: розробка конспекту уроку (1–4 клас) з акцентом на: рухову активність кожної дитини; мотиваційний вступ; інтерактивні методи (рухливі ігри, робота в парах, мікрогрупах); визначення освітніх результатів (знання, уміння, ставлення). *Результат:* навичка проектування уроку відповідно до Державного стандарту початкової освіти.

Тема 1.4. Ефективні методи формування рухових навичок учнів початкових класів

Завдання фізичного виховання учнів початкових класів. Розвиток рухових якостей: сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість.

Формування навичок безпечного руху та активного способу життя. Основні параметри фізичного розвитку та вимоги до фізичної підготовленості учнів початкових класів.

Аналіз поняття життєво-важливих рухових навичок та базові вправи для їх формування. Ефективні методи та засоби розвитку рухових навичок у різних частинах уроку.

Аналіз освітніх програм і планування уроків. Визначення видів рухових навичок та строків їх формування. Вибір засобів фізичного виховання: ігрові вправи, естафети, спортивний інвентар.

Основні параметри фізичного розвитку та вимоги до підготовленості: вікові особливості дітей 6–10 років; критерії фізичної готовності до уроків і завдань різної інтенсивності.

Життєво-важливі рухові навички: біг, ходьба, стрибки, кидки, ловля, балансування, пересування по різних поверхнях. Методи формування навичок у процесі ігрової та навчальної діяльності.

Практичні прийоми адаптації вправ для різного рівня підготовленості та дистанційного навчання.

Практичний компонент. Аналіз та добір ефективних вправ (у тому числі відео) для формування рухових навичок. Моделювання вправ з урахуванням рівня підготовки та індивідуальних особливостей дітей. Адаптація для дистанційного та змішаного форматів навчання.

Тема 1.5. Сучасні методики добору фізичних вправ (дистанційний формат)

Принципи добору фізичних вправ для молодших школярів. Вікові та фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Рівень фізичної підготовленості та індивідуальні особливості. Безпека виконання вправ у домашніх умовах. Критерії безпеки та відповідності віку при дистанційних заняттях.

Структура дистанційного уроку фізичної культури.

Сучасні підходи до варіативності та індивідуалізації вправ. Діяльнісний та ігровий підхід у доборі вправ. Варіативність і адаптація вправ під різний рівень підготовки учнів. Формування базових та життєво-важливих рухових навичок.

Інтеграція цифрових інструментів та онлайн-сервісів в уроки фізкультури. Відеоплатформи, онлайн-тренажери, таймери, інтерактивні додатки. Мобільні челенджі, рухові завдання з відеозворотним зв'язком. Онлайн-командні та індивідуальні ігри.

Практичний компонент. 1. Урок фізичної культури в дистанційному та змішаному форматі: розроблення фрагмента дистанційного або змішаного уроку; добір інтернет-сервісів (відеоплатформи, інтерактивні вправи, фітнес-додатки); адаптація рухливих вправ до умов домашнього простору. *Результат:* готовність проводити якісні уроки фізичної культури за різних форматів навчання. 2. Мотивація учнів на уроці фізичної культури: добір і створення мотиваційних прийомів (ігрові сюжети; рухові челенджі; міні-завдання з вибором; розроблення короткого мотиваційного вступу до уроку). *Результат:* уміння формувати стійкий інтерес дітей до рухової активності.

Тема 1.6. Технології організації та проведення рухливих ігор та естафет

Рухливі ігри та естафети як педагогічна технологія та цілеспрямовані освітні інструменти.

Естафета як модель розвитку: командної взаємодії, відповідальності, саморегуляції та волі.

Роль гри у формуванні рухової, соціальної та емоційної компетентностей.

Класифікація рухливих ігор і естафет у початковій школі: оновлений підхід (за педагогічною метою: розвиток координації, витривалості, швидкості, гнучкості; за характером взаємодії: індивідуальні, парні, командні, кооперативні; за рівнем інтенсивності: низька – середня – помірна; за форматом проведення: очні, змішані, адаптовані до дистанційного навчання).

Технологія організації рухливих ігор. Алгоритм дій учителя: сучасний акцент.

Технології проведення естафет.

Безпека під час рухливих ігор. Ключові аспекти: дотримання санітарно-гігієнічних норм; адаптація ігор для дітей з ООП; регуляція інтенсивності навантаження; запобігання травматизму та емоційному стресу.

Цифрові та креативні рішення в організації рухливих ігор. Використання відеоінструкцій і таймерів. QR-квести з руховими завданнями. Рухові челенджі та ігрові місії. Елементи гейміфікації (бейджі, досягнення, прогрес).

Рухливі ігри та естафети в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Ігри в обмеженому просторі. Домашні мікроестафети. Відеоформат командної взаємодії. Формування культури безпечного руху вдома.

Практичний компонент. Моделювання ігор і естафет. Аналіз відеофрагментів уроків. Розробка власних ігор. Групові мікропроекти.

Тема 1.7. Забезпечення наступності з рухової активності між дошкільною та початковою освітою

Узгодженість змісту, форм і методів розвитку рухової активності дітей під час переходу від дошкільної до початкової освіти з урахуванням вікових, психофізіологічних та освітніх особливостей.

Сутність поняття наступності рухової активності в системі дошкільної та початкової освіти.

Вікові та психофізіологічні особливості рухового розвитку дітей 5–7 років.

Узгодження вимог Базового компонента дошкільної освіти та Державного стандарту початкової освіти щодо рухової активності.

Базові рухові навички дошкільників як основа навчання на уроках фізичної культури в 1 класі.

Адаптація форм організованої рухової діяльності: ігри, вправи, рухливі паузи, естафети. Вправи з урахуванням попереднього рухового досвіду дітей. Планування уроків фізичної культури з адаптаційною спрямованістю.

Безпечний та психологічно комфортний перехід дитини до шкільного навчання. Роль співпраці між вихователями ЗДО та вчителями початкових класів / фізичної культури.

Практичний компонент. Аналіз рухових умінь дітей наприкінці дошкільного віку. Моделювання фрагментів уроків фізичної культури з урахуванням дошкільного досвіду дітей. Добір рухливих ігор та вправ для адаптаційного періоду першокласників. Розроблення рекомендацій щодо поступового збільшення рухового навантаження.

Тема 1.8. Мовно-комунікативна компетентність учителя фізичної культури

Мовно-комунікативна компетентність учителя фізичної культури як здатність забезпечувати здобувачам освіти навчання державною мовою.

Розвиток вільного володіння державною мовою молодших школярів на уроках фізкультури як вимога «Державного стандарту початкової освіти».

Вагомість дотримання літературних норм у мовленні учнів початкових класів на уроках фізичної культури. Моніторинг як засіб удосконалення вільного володіння державною мовою молодших школярів.

Термінологія з фізичної культури. Застереження від типових лексичних помилок. Доцільний вибір синонімів, паронімів. Адекватний вибір дублетів на різних етапах спілкування педагога з дітьми.

Застереження від типових лексичних помилок.

Орфоепічні норми. Наголошення відповідно до літературних норм, дотримання законів асиміляції звуків. Застереження від типових орфоепічних помилок.

Моніторинг як засіб удосконалення математичного мовлення молодших школярів. Основні зміни в чинній редакції «Українського правопису» (2019).

Практичний компонент. Аналіз відеоінструкцій до фізичних вправ (чіткість, темп, зрозумілість). Використання мотивувального, підтримувального

мовлення та коректного зворотного зв'язку. Поєднання вербальних і невербальних засобів комунікації під час уроку фізичної культури.

МОДУЛЬ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 2.1. Перша психологічна допомога педагога здобувачам освіти в кризових та стресових ситуаціях в умовах освітнього процесу

Кризові та стресові ситуації: фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові ознаки. Розпізнавання та розуміння педагогічним працівником власних реакцій. Розпізнавання та розуміння реакцій здобувачів освіти з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Основні принципи, етичні норми, алгоритм надання педагогом першої психологічної допомоги здобувачам освіти. Базові підходи до надання першої психологічної допомоги у кризових та стресових ситуаціях.

Алгоритми групової роботи педагогічних працівників після кризової та стресової ситуації.

Алгоритм взаємодії педагогічних працівників з батьками, іншими законними представниками дитини, з метою надання психологічної допомоги здобувачам освіти.

Практичний компонент. 1. Моделювання дій педагога за алгоритмом ППД у різних ситуаціях. Алгоритм першої психологічної допомоги педагога. Відпрацювання покрокових дій: забезпечення відчуття безпеки; встановлення контакту та довіри; стабілізація емоційного стану; підтримка без тиску та оцінювання. 2. Техніки емоційної стабілізації дитини. Відпрацювання технік у парах / малих групах. Опанування простих і безпечних технік: дихальні вправи; заземлення (орієнтація в просторі); тілесні та сенсорні вправи; вербальна підтримка.

Тема 2.2. Психологічний супровід всіх учасників освітнього процесу

Сутність, принципи та умови створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Стабілізація психоемоційного стану учасників освітнього процесу. Емоційна саморегуляція в стресовій та кризовій ситуації.

Розпізнавання та розуміння педагогічним працівником власних реакцій. Стратегії стресостійкості.

Алгоритм здійснення внутрішньої (у закладі освіти) та зовнішньої (міжсекторальної) взаємодії в кризових та надзвичайних ситуаціях в контексті психологічної безпеки.

Психологічно безпечний освітній процес в закладі освіти: сутність та принципи на засадах травмофокусованого педагогічного супроводу.

Практичний компонент. Аналіз психоемоційних потреб здобувачів освіти, педагогічних працівників та батьків у сучасних умовах. Відпрацювання

форм психологічної підтримки дітей, педагогів і батьків в освітньому середовищі. Практичне застосування технік емоційної стабілізації, підтримки та відновлення ресурсного стану. Моделювання комунікації в ситуаціях підвищеного стресу та конфлікту.

Тема 2.3. Емоційна саморегуляція педагога

Саморегуляція в контексті НУШ і здоров'язбережувального підходу. Емоційна саморегуляція як професійна компетентність педагога. Емоції в педагогічній діяльності: ресурс чи ризик. Педагог як емоційна модель для дитини.

Стресостійкість і життєстійкість як чинники саморегуляції вчителя. Стресостійкість як набір якостей і навичок, що допомагають витримувати фізичні, розумові та емоційні навантаження без шкоди здоров'ю.

Ресурсні фактори та умови підтримки психологічної резильєнтності вчителя у професійній діяльності.

Практичні техніки стабілізації та саморегуляції на чотирьох рівнях сприймання: підтримка когнітивно-смислового рівня, техніки заземлення та відновлення відчуття кордонів тіла, інструменти екологічного вираження емоцій.

Активності для відновлення працездатності перед уроком і після нього. Формування навички керування власним емоційним станом для створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Засоби нормалізації свого стану. Пошук ресурсів. Стратегії самодопомоги та турботи про себе. Техніки емоційної регуляції, м'язової релаксації.

Корисні ресурси та цифрові інструменти для освітян.

Практичний компонент: усвідомлення власного емоційного стану; техніки швидкої саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивні); керування емоціями в складних педагогічних ситуаціях; стабілізація емоцій під час активної рухової діяльності; профілактика емоційного вигорання.

Практичний блок 1. Усвідомлення власного емоційного стану. Активність «Емоційний термометр».

Практичний блок 2. Техніки швидкої саморегуляції (до і під час уроку). Активність «Пауза перед реакцією».

Практичний блок 3. Робота з емоційно складними ситуаціями. Кейс-вправа «Тригер».

Практичний блок 4. Емоційна стабільність під час рухливих ігор та естафет. Активність «Емоційний якір».

МОДУЛЬ 3. БЕЗПЕЧНА ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Тема 3.1. Основні правила безпечної роботи у цифровому середовищі

Цифрова безпека та загрози. Віруси, шкідливі програми та фішинг. Шкідливий контент і кібербулінг. Небезпечні посилання та підозрілі додатки.

Правила безпечної роботи. Використання надійних паролів та їх регулярна зміна. Актуалізація програмного забезпечення та антивірусний захист. Захист персональних даних учнів і вчителя. Дотримання правил авторського права та ліцензійного використання контенту.

Безпечне використання онлайн-платформ. Налаштування конфіденційності та обмеження доступу. Контроль чату та повідомлень під час онлайн-уроків. Розмежування робочих і особистих облікових записів.

Кібергігієна. Режим роботи та відпочинку від екранів. Організація безпечного робочого місця для учнів. Профілактика цифрової втоми та перевантаження.

Практичний компонент. Моделювання дистанційного уроку з дотриманням правил безпеки. Аудит цифрового середовища: перевірка налаштувань платформи та прав доступу. Розбір прикладів небезпечних ситуацій і вироблення алгоритму реагування.

Тема 3.2. Створення інтерактивного відео з елементами взаємодії

Принципи інтерактивного відео. Активізація учнів через інтерактивні елементи. Підвищення мотивації та зацікавленості. Формування зворотного зв'язку та самоконтролю.

Цифрові платформи та інструменти. Інструменти створення інтерактивного відео (H5P, Edpuzzle, Genially, PlayPosit). Функціонал платформ: вставка тестів, опитувань, кнопок, гіперпосилань.

Планування інтерактивного відео. Сценарій та сценарна карта уроку. Визначення цілей, ключових моментів для інтерактивних елементів. Тривалість та структура відео (вступ – основна частина – рефлексія).

Використання інтерактивного відео у дистанційному та змішаному навчанні. Включення відео у платформу LMS (Moodle, Google Classroom, Teams). Організація домашньої та групової роботи через інтерактивні елементи. Оцінка результатів навчання через зворотний зв'язок.

Практичний компонент. Створення короткого інтерактивного відео для уроку. Додавання елементів взаємодії: опитування, вибір варіантів, посилання на додаткові ресурси. Тестування відео та оцінка ефективності взаємодії з учнями.

МОДУЛЬ 4. ДІАГНОСТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ

Тема 4.1. Настановне заняття. Вхідне діагностування

Практичне заняття. Реєстрація слухачів. Ознайомлення слухачів з організацією, змістом та умовами проведення курсів підвищення кваліфікації. Повідомлення умов щодо проведення підсумкового тестування.

Проведення вхідного діагностування та рефлексія слухачів щодо власного педагогічного досвіду і визначення особистих орієнтирів професійного розвитку. Узгодження індивідуальних і спільних цілей навчання.

Тема 4.2. Конференція з обміну досвідом

Висвітлення та обговорення ідей щодо: удосконалення освітнього процесу в початковій школі з урахуванням фізичного розвитку дітей; організації дистанційного навчання уроків фізкультури: як вчителі підтримують рухову активність дітей в сучасних умовах; створення інтегрованих уроків; шляхів збільшення рухової активності дітей; створення віртуальних уроків фізичної культури; фітнес-завдань для учнів удома; засобів покращення координації рук і очей, великої моторики учнів.

Визначення результативності навчання на курсах підвищення кваліфікації за освітньою програмою з теми «Реалізація завдань фізкультурної освітньої галузі в початкових класах».

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

Практичні завдання зазначені у відповідних темах за навчально-тематичним планом.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Опрацюйте матеріали презентації «Орфоепічні норми української мови. Дотримання орфоепічних норм у процесі освітньої діяльності». (Розміщено у «Навчальних матеріалах для слухачів»)
2. Перегляньте урок за покликанням. На формування яких наскрізних умінь спрямовані завдання використані на уроці? Покликання на перегляд уроку: <https://www.youtube.com/watch?v=RwRdrX6-rqI&list=PL9B8xIInf8T40LXOXlwD8GrsDYA5HOmuV&index=17>

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. [Закон України «Про освіту»](#)
2. [Закон України «Про повну загальну середню освіту»](#)
3. Державний стандарт початкової освіти (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688) – 49 с. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році Лист МОН України від 30.08.2024 № 1.1/15776-24. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249613934>
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 03.07.2020 № 889 «Про затвердження Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти» – Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE35060.html
7. Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства молоді та спорту України №1141/4088 від 27.10.2021 року «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/

8. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77778/
9. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1 – 4 класів закладів загальної середньої освіти / наказ МОН України від 13.07.2021 № 813.– URL: <https://imzo.gov.ua/2021/07/15/nakaz-mon-vid-13-07-2021-813-pro->
10. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» / наказ МОН України від 29. 08.2024 № 1225. – URL: <https://mon.gov.ua/news/informatsiine-povidomlennia>
11. Типова освітня програма для учнів 1-2 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом О. Я. Савченко (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743). – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
12. Типова освітня програма для учнів 1-2 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743). – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
13. Типова освітня програма для учнів 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом О. Я. Савченко (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743). – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
14. Типова освітня програма для учнів 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743). – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>

Основна література

1. Боляк, А.А., Коломоєць, Г.А., Ребрина, А.А., Боляк, Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ. : Видавничий дім «Освіта», 2021.160 с.
2. Іванніков С.І. Індивідуально-диференційований підхід у змісті і методиці підготовки майбутніх учителів початкової школи до фізичного виховання учнів. Науковий вісник Донбасу. 2012 №1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_1_4
3. Кельбас Я.О., Цись Д.І. Розвиток координаційних здібностей та рухових навичок в учнів засобами спортивних та рухливих ігор. Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка : збірник матеріалів звітної науково-практичної конференції здобувачів вищої та фахової перед вищої освіти. За заг. ред. Луценка Г.В. Глухів. 2024. Ч.2. С. 513-515.
4. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. Київ. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
5. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. Київ: НУФВСУ, 2008. № 4. С. 47–51.
6. Солощенко Д.Ф., Цись Д.І. Рівень фізичної підготовленості у дітей початкової школи засобом оздоровчої гімнастики. Нова українська школа очима студентів : матеріали III Всеукр. Інтернет-конф. (Глухів, 19 травня 2021 р.) / відп. за вип. І.В. Мозуль. Глухів, 2021. 129 с. С.114-116.
7. Цись Д.І. Впровадження високоінтенсивних інтервальних тренувань під час уроків фізичної культури в початковій школі. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»): журнал. 2024. № 13(41) 2024. С. 755-764. <http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/issue/archive>
DOI:[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-13\(41\)-755-764](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-13(41)-755-764)
8. Цись Д.І. Ефективність занять фізичного виховання з використанням сервісу Google у

підготовці майбутніх вчителів початкових класів. Олімпійський та паралімпійський спорт. Суми: Сумський ДПУ ім. А.С. Макаренка. 2024. № 4. С. 69-74
<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport>

9. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: матеріали наукової конференції (м. Луцьк, 19 травня 2023 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук, О.В. Лахай. Луцьк, 2023. 308 с.
10. Цись Д.І. Використання комп'ютерних технологій під час навчання в початковій школі Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка з нагоди 150-ї річниці заснування університету: матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів, молодих учених та здобувачів вищої освіти (23-24 травня 2024 р.). Глухів. 2024. С. 198-200.

Додаткова література

1. Безпечне освітнє середовище: як діяти вчителям під час занять при оголошенні сигналу «Повітряна тривога»? Повідомлення Міністерство освіти і науки України від 1 серпня 2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-yak-diyativchitelyam-pid-chas-za-nyat-pri-ogoloshenni-signalu-povitryanatrivoga> (дата звернення 03.01.2024).
2. Жабчик В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. №5. 2021. С. 63–67.
3. Зорочкіна Т., Орбан І., Ткаченко В. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Вісник Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького. №2. 2023. С. 168–173.
4. Лесик А., Поліщук К. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в НУШ. Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини: зб. наук. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 28–29 вересня 2023 р.)/ гол. ред. С. Г. Кушнірюк. Запоріжжя: БДПУ, 2023. С. 47–49.
5. Литвин О.В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково-практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С.Сковороди, 27–28 жовтня 2022 року. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 43–50.
6. Марущак А.С., Переверзева С.В. Проблеми проведення занять з фізичного виховання школярів в умовах онлайн навчання. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжнародної наукової інтернет-конференції, 25–26 травня 2023 року. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2023. С. 23–26.
7. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура: збірник методичних матеріалів / О.А.Качан, Д.С.Кудрявець, М.О.Вольвак. Краматорськ: Відділ інформаційно-викладацької діяльності, 2021. 62 с.
8. Надім'янова Т., Чепелюк А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи. Молодь і ринок. 2019. Вип. 9 (176). С. 60–65.
9. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти: навч. -метод. посіб. / А.А.Боляк, Г.А.Коломоець, А.А.Ребрина, Н.Л.Боляк. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
10. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 21 березня 2025 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 274 с.

Інформаційні ресурси

1. Козачук В. К. Школа формування компетентностей школярів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] В. К. Козачук. Режим доступу:

mga-sport.blogspot.com/p/blogpage_23.html

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>. Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України (від 20.07.2009 N 518/674) – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>.

3. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти 1 – 2 класи, затверджені рішенням Колегії Міністерства освіти і науки України від 22 лютого 2018 року. [Електронний ресурс]. Розробленої під керівництвом О. Савченко Київ, ТД «Освіта – Центр плюс», 2018р.- 240с. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/kalendarne-planuvannyaz-z-fizichno-kulturi-i-iisemestr-nush-80553.html>

4. Фізична культура навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи. Розробленої під керівництвом Круцевич Т.Ю., Л.І. Іванова [Електронний ресурс]. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlyapochatkovoyi-shkoli>