



Ректор
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка

Євген СОБОЛЬ

«02» грудня 2025р.

**Програми навчальних дисциплін
програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері післядипломної
освіти для осіб з вищою освітою**

Назва програми «Фізична культура та методика її викладання в закладах освіти»

Галузі знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

**Модуль: «Інноваційні педагогічні технології в організації освітнього процесу з
фізичної культури. Цифрова компетентність вчителя фізичної культури»**

**1. Назва навчальної дисципліни: «Інноваційні технології організації освітньої
діяльності на уроках фізичної культури»**

Цільовий компонент: проаналізувати особливості інноваційної діяльності закладів загальної середньої освіти. Окреслити сутність та особливості інноваційної діяльності вчителя фізичної культури.

Розкрити сутність поняття «інноваційні технології у фізичному вихованні», визначити та проаналізувати теоретичні засади та практику застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів.

Визначити основні вимоги до проведення сучасного уроку фізичної культури із застосуванням інноваційних педагогічних технологій.

Змістовий компонент:

Інновації та інноваційна діяльність закладу загальної середньої освіти.

Поняття про «інновацію», чинники, що сприяють упровадженню інновацій у навчально-виховний процес. Основні поняття інноваційних педагогічних технологій. Сучасний урок фізичної культури як засіб реалізації інноваційних педагогічних технологій. Використання інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури. Інтегровані та сюжетні уроки фізичної культури.

Процесуальний компонент: форми: лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, підготовка авторських розробок (індивідуальних, колективних проєктів та творчих робіт); **засоби:** презентація, обладнання та спортивний інвентар для забезпечення практичних занять.

Результативний компонент:

- уміння застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні в контексті положень «Нової української школи»;
- уміння організовувати педагогічну діяльність на компетентнісних засадах (прогнозування, проєктування, оцінювання тощо);
- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
- володіння методикою розвитку рухових умінь і навичок в інноваційних видах рухової активності;
- упровадження сучасних видів рухової активності в освітній процес з фізичного виховання учнів.

Список рекомендованої літератури:

1. Закон України «Про освіту»/[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://base.kristti.com.ua/?p=5895>
2. Інновації в освіті. <http://readbookz.com/book/172/5545.html>
3. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
4. Москаленко Н.В., Степанова В.І., Власюк О.О., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
5. Н. В. Москаленко, Ю. Ю. Борисова, Т. В. Сидорчук, О. Ю. Лядська. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 128 с.
6. Москаленко Н. В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Н. В. Москаленко, Т. Г. Кожедуб. Дніпропетровськ, 2015. 108 с.
7. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
8. Сороколіт Н. Інноваційний урок з фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу як засіб педагогічної майстерності учителя(з досвіду проведення обласного конкурсу). *Педагогічна думка*. 2017. № 3. С. 34–40.
9. Язловецький В. С., Маркова О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кіровоград: Ексклюзив-Систем, 2014. 204 с.

Інформаційні ресурси:

<https://mon.gov.ua/ua>

<https://www.kmu.gov.ua/>

<https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

2. Назва навчальної дисципліни: «Сучасні ігрові технології як засіб формування рухових навичок на уроках фізичної культури»

Цільовий компонент: розкрити особливості використання ігрових технологій як засобу формування рухових навичок на уроках фізичної культури. Проаналізувати вплив ігрових технологій на організм школярів, визначити зміст ігрового матеріалу урочний та позакласний формах організації освітнього процесу.

Змістовий компонент: сучасні методи й освітні ігрові технології фізичного виховання. Шляхи реалізації сучасних підходів навчання фізичної культури в освітніх закладах. Ігрові технології в освітньому процесі школярів.

Процесуальний компонент: *форми:* Лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, конференція з обміну досвідом; *засоби:* презентація, обладнання та спортивний інвентар для забезпечення практичних занять.

Результативний компонент:

- уміння застосовувати сучасні ігрові технології у фізичному вихованні школярів;
- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
- володіння методикою розвитку рухових умінь і навичок в інноваційних видах рухової активності;
- використання діяльнісних, ігрових методів навчання в освітніх закладах.

Список рекомендованої літератури

1. Закон України «Про освіту» / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://base.kristti.com.ua/?p=5895>

2. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2012. 112 с.
3. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» / [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/npras/249613934>.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
6. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. Луцьк: Волинське обласне РВП «Надстир'я», 1994. 96 с.
7. Цьось А.В., Деделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.]. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
8. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кропивницький: ФОП М. Піскова, 2022. 150 с.

Інформаційні ресурси:

<https://mon.gov.ua/ua>
<https://www.kmu.gov.ua/>

3. Назва навчальної дисципліни: Соціальна справедливість у фізичному вихованні школярів: інклюзія, рівність та культурна чутливість у сучасній школі

Цільовий компонент: Мета курсу – сформувати у педагогів цілісне уявлення про принципи соціальної справедливості, інклюзії, рівності та гендерної чутливості у фізичному вихованні. Розкрити значення соціальної справедливості для побудови інклюзивного освітнього середовища. Ознайомити з міжнародними й українськими практиками, що сприяють подоланню дискримінації, стереотипів та нерівності у сфері фізичної культури та спорту.

Змістовий компонент: Поняття нестабільності та вразливості в сучасному суспільстві (соціальні детермінанти здоров'я й освіти). Соціальна справедливість у фізичному вихованні: принципи доступу, рівності, різноманітності, участі й прав людини. Розвиток інклюзивних практик у фізичному вихованні (приклади інтеграції дітей з інвалідністю, мігрантів, ЛГБТК-спільноти). Подолання упереджень і стереотипів (гендерних, расових, соціальних). Соціальна справедливість та оцінювання учнів у фізичній культурі. Тілесність, боді-позитив та вплив медіа на уявлення про тіло. Культурна чутливість учителя фізичної культури (робота з учнями різних культур і релігій). Роль спорту як платформи соціальної справедливості у світі та в Україні. Інструменти впровадження інклюзивної та справедливої практики у фізичному вихованні.

Процесуальний компонент:

форми: лекції, інтерактивні семінари; практичні заняття (аналіз кейсів, моделювання освітніх ситуацій); самостійна робота (виконання індивідуальних завдань, підготовка рефлексивних есе); консультації з викладачем.

засоби: мультимедійні презентації; відео та фото кейси із зарубіжного та українського досвіду; використання цифрових технологій.

Результативний компонент: По завершенні курсу слухачі повинні продемонструвати:

- розуміння сутності соціальної справедливості та її принципів у сфері фізичного виховання;
- уміння критично аналізувати освітній процес крізь призму інклюзії, рівності та культурної чутливості;
- володіння методиками інтеграції інклюзивних практик фізичного виховання;
- здатність створювати навчальні програми з урахуванням принципів різноманіття та рівного доступу;
- готовність застосовувати альтернативні форми оцінювання (портфоліо, самооцінка, колективне оцінювання);
- уміння виявляти власні упередження і зменшувати їхній вплив на учнів;
- здатність упроваджувати проєктні та ігрові технології з урахуванням соціальної справедливості.

Список рекомендованої літератури:

1. Козяр М. М. Соціальна справедливість як педагогічна категорія // Педагогіка і психологія. – 2020. – № 2.
2. Рябченко Л. Соціальна справедливість у сучасній школі: проблеми й виклики // Освітологія. – 2021.
3. Соколова І. В. Інклюзивна освіта: методологія, практика, інновації. – Київ : Педагогічна думка, 2019.
4. Стельмах С. В., Плахотник О. В. Гендерна рівність в освіті: український і зарубіжний досвід. – Київ : Либідь, 2021.
5. Терещенко Т. О. Інклюзивне навчання у фізичному вихованні: методичні підходи та досвід реалізації. – Харків : Основа, 2022.
6. Dyson B., Casey A. Cooperative Learning in Physical Education. – London : Routledge, 2016.
7. Green K. Exploring Physical Education: Why Disciplinary Knowledge Matters. – London : Routledge, 2018.
8. Kirk D. Precarity and Physical Education: Vulnerability, Inequality and Justice in Contemporary Society. – London : Routledge, 2020.
9. Lawson H. A., Kirk D. (eds.). Physical Education and Social Justice. – London : Routledge, 2019.
10. Project Implicit (Harvard University). Онлайн-інструменти для діагностики прихованих упереджень [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://implicit.harvard.edu>

4. Назва навчальної дисципліни: Інноваційні підходи до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури

Цільовий компонент: Розкрити особливості виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів. Визначити основні джерела стресу в шкільному середовищі та повсякденному житті учнів. Розвивати навички адаптивної поведінки та саморегуляції через фізичні вправи.

Змістовий компонент: Створення умов для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку учнів у контексті положень «Нової української школи». Розвивати навички контролю емоційного стану через дихальні, релаксаційні та майндфулнес-вправи. Формувати уявлення про взаємозв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом.

Процесуальний компонент: *форми:* лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, підготовка авторських розробок (індивідуальних, колективних

проектів та випускних творчих робіт), конференція з обміну досвідом, «круглий стіл»; засоби: презентація, діагностичні методи дослідження.

Результативний компонент:

- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
- підвищення рівня психологічної стійкості та психоемоційного стану;
- розвиток навичок самоконтролю та швидкого відновлення після стресових ситуацій;
- уміння застосовувати сучасні методи у фізичному вихованні в контексті положень «Нової української школи».

Список рекомендованої літератури:

1. Дихало Л.Б. Піжугійда В.В., Бочарников Є.В. Тривожність підлітків з різним рівнем здоров'я. Вісн. Пд. ун-ту. Техн. науки. 2013. № 10. С. 205-213.
2. Осницький А.К., Тарасова С.Ю. Психофізіологічні показники шкільної тривожності. Психологічні дослідження: електрон. науч. журн. 2011. Т. 2, № 16. С.25-32.
3. Омельчук О., Країнський І. Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (2(187), 142-146.
4. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. Вісник педагогіки. 2013. № 3. С. 42-52.
5. Сундукова І. В. Забезпечення емоційної стійкості в умовах здоров'язбереження майбутніх вчителів фізичної культури. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Збірник наукових праць / Гол. ред. О. І. Москаленко. Кропивницький: ЛА НАУ, 2022. Вип. 12. 167 с. 126-131 с.
6. Сундукова І. В. Психологічний супровід професійної діяльності фахівця в сфері фізичної культури і спорту. навч-метод. посібник. Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2025. 80 с.

Інформаційні ресурси:

1. Калиниченко І.О., Латіна ТГ. О., Заїкіна Г.Л., Гончаренко С.О., Горела Т.М Програма з підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу «Кроки до спокою»: науково-практичне видання. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. 70 с. <https://salo.li/f379299>
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ. Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. <https://surl.li/fzeait>

5. Назва навчальної дисципліни: Сучасні засоби візуалізації у практичній діяльності фахівців фізичної культури і спорту

Цільовий компонент: сформувати у слухачів системне розуміння принципів, інструментів і технологій візуалізації навчального контенту в освітньому процесі з фізичного виховання і спорту. Розкрити педагогічні можливості візуалізації для підвищення уваги, мотивації й залученості учнів цифрового покоління. Навчити проектувати, створювати та інтегрувати візуальні матеріали (презентації, навчальні відео, інтерактивні об'єкти) з урахуванням дидактичних вимог, когнітивних принципів мультимедійного навчання та безпеки даних.

Змістовий компонент:

Еволюція комунікації та інформаційні революції: від писемності до цифрово-візуальної епохи; виклики інформаційного вибуху для освіти.

Психолого-педагогічні основи візуалізації: увага, пам'ять, кліпове мислення, особливості сприйняття учнів цифрового покоління.

Дидактичні функції візуалізації: спрощення складної інформації, скорочення когнітивного навантаження, виділення головного, стандартизація розуміння.

Принципи якісної візуальної комунікації: структурованість, мінімалізм, маркування і акценти, сегментування, уникнення зайвого, єдність візуального стилю.

Інструменти створення візуального контенту:

Canva: освітній контент, макети документів, маркетингові та навчальні матеріали, відео й анімація.

Genially: інтерактивні презентації, карти, ігри, зображення, інфографіка.

Навчальне відео: види (відеолекції, демонстрації, відеографіка, анімація, скрінкасти, псевдовідео, таймлайн, 3D), сценарування та педдизайн.

Техніка і продакшн: звук, світло, фон, кадрування, мова і темп, контроль фонових шумів; підготовка місця і матеріалів.

Інтерактивні відео та платформи: Screencastify, Loom, Zoom, Edpuzzle, Thinglink - можливості для активного залучення і формувального оцінювання.

Інтеграція візуалізації у фізичне виховання: методичні кейси для уроків, позакласної роботи, демонстрацій техніки вправ, безпеки, інструктажів.

Процесуальний компонент:

форми: лекції, інтерактивні семінари, практичні заняття (скрінкасти, монтаж коротких роликів, створення інтерактивних слайдів), майстер-класи, квести/челенджі з візуалізації, проєктна діяльність, самостійна робота, консультації з викладачами, підсумкова творча конференція/«круглий стіл».

засоби: мультимедійні презентації, Canva/Genially, інструменти запису й монтажу (Screencastify, Loom, Zoom), платформи інтерактивного відео (Edpuzzle, Thinglink), мікрофони/освітлення, спортивний інвентар для відеодемонстрацій, роздаткові матеріали (чек-листи та шаблони).

Результативний компонент:

— уміння застосовувати візуалізацію для підвищення уваги, мотивації та якості засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури;

— володіння інструментами Canva та Genially для створення презентацій, інфографік, інтерактивних ресурсів;

— здатність спроектувати та змонтувати короткі навчальні відео з дотриманням когнітивних принципів мультимедійного навчання;

— уміння розробляти скрінкасти, відеоінструкції з техніки безпеки та навчальні демонстрації вправ;

— навички впровадження інтерактивних відео для формувального оцінювання та зворотного зв'язку;

— створення власного авторського продукту (інтерактивна презентація/мікрокурс/відеомодуль) для уроку чи позакласної діяльності.

Список рекомендованої літератури:

1. Лобач Н. В., Сілкова О. В., Саєнко М. С. Сучасні засоби візуалізації навчальної інформації // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія та педагогіка: сучасні методики й інновації, досвід практичного застосування». Полтава: ПДМУ, 2019. С. 122-143 Режим доступу: <https://repository.pdmu.edu.ua/items/2e813255-457f-45d0-9be7-8a95651559d9>
2. Малихін О. В., Ліпчевська І. Л. Візуалізація навчальної інформації в умовах змішаної форми організації освітнього процесу в початковій школі: методичний аспект // Дидактика: зб. наук. пр. ІІ НАПН України. Київ: ІІ НАПН України, 2023 (вид. 2024). С. 22–25. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739968/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%>

[D0%B8%D0%BA%20%D0%94%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202023%20\(2024\)-22-25.pdf](https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/download/1421/1373)

3. Філоненко О. В., Байдак Н. В. Педагогічна технологія візуалізації в освіті // Педагогічні науки. 2022. Вип. 207. С. 28-39 Режим доступу: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/download/1421/1373>
4. Інноваційні форми візуалізації освітніх матеріалів: скрайбінг, інфографіка, карти структурованої інформації, е-підручники // Матеріали наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС, 2017. Режим доступу: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_11_2017/pdf/124.pdf

Інформаційні ресурси

1. Canva for Education: <https://www.canva.com/education/>
2. Genially (Education): <https://genially.com/education/>
3. Google Slides: <https://www.google.com/slides/about/>
4. Microsoft PowerPoint Online: <https://www.office.com/launch/powerpoint>
5. ThingLink for Education: <https://www.thinglink.com/education/>
6. Edpuzzle: <https://edpuzzle.com/>