



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
**ПРОПЕДЕВТИЧНИЙ  
ПРАКТИКУМ**

В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ



Луцьк - 2024

ПРОПЕДЕВТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ/  
укл. Н. Г. Денисенко, О. П. Митчик, С. Б. Мудрик, М. С. Мороз, Л.Є.Северіна,  
Е.О.Косинський. Луцьк: «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, 2025.  
56 с.

Методичні рекомендації підготовлено для здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей з метою надання практичної підтримки в організації та проходженні пропедевтичної педагогічної практики з фізичної культури. Видання зорієнтоване на формування первинних уявлень про професійну діяльність учителя фізичної культури в умовах освітнього та виховного середовища закладу загальної середньої освіти. У матеріалах розкрито зміст і завдання пропедевтичної практики як етапу ознайомлення та педагогічного спостереження за організацією освітнього процесу, діяльністю вчителя фізичної культури, особливостями роботи з учнівськими колективами різного віку. Окреслено основні етапи проходження практики (адаптаційний, основний і підсумковий), вимоги до поведінки студента-практиканта, дотримання педагогічної етики та правил безпеки. Особливу увагу приділено спостереженню за методикою проведення уроків фізичної культури, організацією рухової активності, створенням безпечного та інклюзивного освітнього середовища, а також аналізу взаємодії вчителя з учнями в межах навчальної та позаурочної діяльності. Методичні рекомендації містять орієнтовні завдання для спостереження, зразки ведення щоденника практики, чек-листи для фіксації результатів і первинної рефлексії, а також поради щодо аналізу побаченого педагогічного досвіду. Видання адресоване студентам-практикантам педагогічних спеціальностей і може бути використане як методичний супровід першого етапу практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

#### **Укладачі:**

Н. Г. Денисенко, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

О.П.Митчик, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

С.Б. Мудрик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

М.С.Мороз, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

Л.Є.Северіна, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради.

Е.О.Косинський, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури, аспірант.

#### **Рецензенти:**

О. Л. Дишко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

І.С. Кліш, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

В.І.Лешук, вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти, «Луцький ліцей №21 імені Михайла Кравчука Луцької міської ради»

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 2 від 25.09.2024)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради культури (протокол №7 від 21.01.2025р.).

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
МЕТА ТА ЗАВДАННЯ	5
ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА	7
НАСКРІЗНІ ЗАВДАННЯ ПРАКТИК	8
ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ	9
КОНСТРУКТИВНО-ПЛАНУВАЛЬНІ ВМІННЯ	12
ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	14
СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	15
ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПРАКТИКАНТА	18
КОНТРОЛЬ ЗА РОБОТОЮ ПРАКТИКАНТІВ	19
ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ	21
ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ	22
РІВНІ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗАЛІКУ	27
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТУ	32
ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА	34
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	48
ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ	52
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	56

## ПЕРЕДМОВА

*У процесі пропедевтичної практики здобувачі освіти знайомляться з професією вчителя фізичної культури, спостерігаючи за особливостями його роботи, організацією освітнього процесу та поведінкою учнів.*

Згідно з освітньо-професійною програмою підготовки бакалаврів спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» здобувачі вищої освіти упродовж навчання проходять різні види навчальних практик, які забезпечують поетапне входження в професійну діяльність учителя фізичної культури. Практична підготовка інтегрована в зміст освітньо-професійної програми та спрямована на поєднання теоретичних знань із реальними умовами функціонування закладів загальної середньої освіти.

Програми практик розроблено відповідно до чинної нормативно-правової бази, зокрема Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Положення «Про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», а також локальних нормативних документів Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, що регламентують організацію та зміст практичної підготовки здобувачів освіти.

Особливе місце в системі практичної підготовки посідає **пропедевтична практика**, яка виконує ознайомлювальну та адаптаційну функції. Вона розглядається як початковий етап професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури й передбачає спостереження за діяльністю педагога в реальних умовах шкільного освітнього середовища.

Основним змістом пропедевтичної практики є педагогічне спостереження за організацією освітнього процесу з фізичної культури, структурою та логікою уроків, особливостями управління учнівським колективом, дотриманням вимог безпеки, а також за створенням психологічно комфортного та інклюзивного освітнього середовища. Здобувачі освіти аналізують професійну діяльність

учителя, його роль у формуванні дисципліни, мотивації учнів до рухової активності та залучення їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У процесі проходження практики студенти ознайомлюються з внутрішньою документацією закладу загальної середньої освіти, структурою роботи вчителя фізичної культури, особливостями планування навчальної та позаурочної діяльності, участі педагога в житті шкільного колективу. Важливим компонентом є фіксація результатів спостережень у щоденнику практики, первинний аналіз побаченого та формування рефлексивного ставлення до майбутньої професії.

Пропедевтична практика сприяє формуванню у здобувачів освіти цілісного уявлення про професію вчителя фізичної культури, умінь аналізувати педагогічні ситуації, співвідносити теоретичні знання з практикою та усвідомлювати вимоги до професійної поведінки в умовах шкільного середовища. Вона створює підґрунтя для подальшого оволодіння методиками навчання, організації рухової активності та проходження наступних етапів педагогічної практики.

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ**

Пропедевтична практика має навчально-ознайомлювальне та адаптаційне спрямування і є початковим етапом практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Її метою є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про професійну діяльність учителя фізичної культури шляхом безпосереднього спостереження за організацією освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

У процесі проходження практики здобувачі освіти ознайомлюються з особливостями роботи вчителя фізичної культури, структурою та змістом уроків, організацією рухової активності учнів, дотриманням вимог безпеки, використанням навчального обладнання, а також роллю вчителя у формуванні дисципліни та мотивації учнів до занять фізичною культурою. Особлива увага приділяється спостереженню за освітнім середовищем школи, взаємодією учнів у процесі навчальної діяльності та місцем уроку фізичної культури в загальній системі виховної роботи закладу освіти.

Пропедевтична практика сприяє поступовому входженню здобувачів освіти в професію, професійній соціалізації, усвідомленню вимог до діяльності сучасного вчителя фізичної культури та підготовці до проходження наступних видів педагогічної практики. Практика проводиться у III семестрі (II курс) і організовується у поєднанні з теоретичним навчанням один раз на тиждень. У розкладі навчальних занять передбачається вивільнення пів дня для проходження практики. Академічна група поділяється на дві підгрупи, за кожною з яких закріплюється викладач-методист.

Здобувачі вищої освіти відвідують заняття з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, здійснюють систематичне педагогічне спостереження та беруть участь у проведенні двох залікових фрагментів уроку (переважно підготовчої частини) у ролі помічника вчителя фізичної культури. Викладач-методист обов'язково присутній під час залікових фрагментів і спостережень.

Керівник практики складає графік проходження практики, який узгоджується з учителями фізичної культури базових закладів освіти. У графіку зазначаються академічна група, викладач-методист, дні та години практики, базовий заклад, а також послідовність проведення залікових фрагментів уроків із відповідними відмітками.

## **ПІД ЧАС ПРОПЕДЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ РОЗВ'ЯЗУЮТЬСЯ ТАКІ ЗАВДАННЯ:**

**Під час практики розв'язуються такі завдання:**

1. Формування професійної комунікативної компетентності вчителя фізичної культури;
2. Ознайомлення з організацією освітнього процесу з фізичної культури в школі.
3. Ознайомлення зі специфікою роботи вчителя фізичної культури.
3. Формування компетентностей щодо:
  - вивчення і аналізу календарно-тематичних планів вчителя фізичної культури;

- вироблення комунікації студент-учитель-учень;
- проведення спостережень за уроком фізичної культури вчителя та його комунікаційної стратегії;
- проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури;
- розробки підготовчої частини уроку фізичної культури;
- проведення індивідуальних бесід з учнями;
- опрацювання методичної та наукової літератури, використання їх під час підготовки до уроку;
- формування навичок ділової комунікації з урахуванням індивідуальних особливостей учнів;
- засвоєння принципів проведення експериментальних досліджень;
- розвиток професійної комунікації здобувачів вищої освіти шляхом ознайомлення з педагогічним досвідом у вчителя-наставника;
- встановлення зв'язків теоретичного матеріалу з практичним;
- спостереження, аналізу та узагальнення досвіду комунікації учителів фізичної культури з учнями, переносячи ефективні прийоми і форми у практику своєї роботи;
- бути здатним застосовувати набуті знання та вміння на робочому місці та реальному житті.

### **ОБОВ'ЯЗКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ПРАКТИКАНТІВ:**

1. Ознайомлення з системою роботи вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти.
2. Відвідування та аналіз уроків фізичної культури й інших форм організації освітнього процесу.
3. Виконання завдань педагогічного спостереження відповідно до програми практики.
4. Проведення фрагменту уроку фізичної культури (підготовча частина) у ролі помічника вчителя.

5. Дотримання правил внутрішнього розпорядку закладу освіти, вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності.
6. Ведення щоденника практики, у якому фіксуються відомості про базу практики, результати спостережень, аналіз уроків, плани-конспекти власних фрагментів занять та інші виконані завдання.
7. Подання щоденника, звіту та іншої звітної документації викладачу-методисту для перевірки.
8. Участь у підсумковій конференції з пропедевтичної практики та складання диференційованого заліку.

## **2. НАСКРІЗНІ ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ**

- 1) оволодіння сучасними соціально–педагогічними та комунікативними технологіями організації взаємодії з учнями у процесі фізкультурно–оздоровчої та освітньої діяльності;
- 2) вивчення індивідуальних, вікових і психофізичних особливостей учнів, а також соціального контексту освітнього середовища з метою побудови ефективної педагогічної комунікації на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності;
- 3) формування комунікативних умінь професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі, зокрема навичок взаємодії з учнями з особливими освітніми потребами, їхніми батьками та асистентами вчителя;
- 4) розвиток здатності реалізовувати національно–патріотичне виховання засобами фізичної культури та педагогічного спілкування на основі цінностей, традицій і культурної спадщини;
- 5) формування комунікативних стратегій мотивації учнів до здорового способу життя, рухової активності та дотримання правил безпечної поведінки під час занять фізичною культурою;
- 6) удосконалення педагогічної та мовленнєвої майстерності майбутнього вчителя фізичної культури через ведення педагогічного щоденника, опанування технологій особистісно орієнтованої й командної взаємодії, а

також поповнення власного методичного фонду сучасними комунікативними матеріалами;

- 7) розвиток умінь добирати та застосовувати ефективні методи й прийоми індивідуальної та групової комунікації з учнями з урахуванням освітніх завдань, вікових особливостей і специфіки фізкультурної діяльності; формування навичок самоаналізу та рефлексії власної професійно-комунікативної діяльності, відображених у педагогічному щоденнику, звіті студента-практиканта та інших видах звітної документації.

### **3. ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

#### **Інтегральна компетентність.**

**ІК 1.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### **Загальні компетентності**

**ЗК-2.** Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

**ЗК-6.** Здатність до самостійного, усвідомленого та критичного пошуку, перевірки й інтерпретації інформації з різних джерел для формування обґрунтованих рішень у процесі педагогічної діяльності.

**ЗК-7.** Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

**ЗК-8.** Здатність налагоджувати результативну міжособистісну взаємодію в освітньому та професійному середовищі, працювати в команді та підтримувати

конструктивну комунікацію з учнями, батьками, колегами і представниками суміжних галузей.

**ЗК-9.** Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**СК2.** Здатність забезпечувати навчання учнів державною мовою; формувати й розвивати мовно-комунікативні уміння та навички учнів в процесі організації урочних і позаурочних форм фізичного виховання.

**СК3.** Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

**СК 7.** Здатність усвідомлювати власні почуття й емоційні стани та ефективно ними керувати у процесі ігрової та спортивної діяльності, зберігаючи педагогічну рівноваженість, справедливість і позитивний емоційний фон під час взаємодії з учнями.

**СК 8.** Здатність усвідомлювати розмаїття та унікальність культур у суспільстві, поважати індивідуальні відмінності учасників спортивної діяльності та застосовувати ефективні методи попередження, подолання й конструктивної трансформації конфліктів у командних і змагальних ситуаціях.

**СК 12.** Здатність планувати освітній процес з фізичної культури, визначаючи цілі, зміст, методи, форми та засоби організації рухової діяльності учнів, а також забезпечуючи поступовість, безпечність і результативність їх фізичного розвитку.

**СК 18.** Організовувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

**Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання.**

**ПРН 3.** Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

**ПРН 4.** Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

**ПРН 11.** Створювати інклюзивне, психологічно комфортне середовище, застосовувати методи емоційної підтримки й адаптації навчання для різних категорій учнів.

**ПРН 13.** Використовувати українську мову в професійній діяльності на рівні чіткого, грамотного й методично правильного усного та писемного мовлення.

**ПРН 15.** Ефективно організовувати професійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та соціальними партнерами на засадах педагогічного партнерства та поваги.

**ПРН 17.** Здійснювати рефлексію, самооцінювання, планування власної професійної траєкторії та забезпечувати безперервний особистісний і педагогічний розвиток.

**ПРН 19.** Здатність вивчати, осмислювати та творчо впроваджувати досвід учителів-практиків, використовуючи ефективні педагогічні підходи, здобуті під час практики, наставництва та взаємовідвідувань занять, для підвищення якості власної професійної діяльності.

**ПРН 7.** Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

**ПРН 8.** Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

**ПРН 11.** Створювати інклюзивне, психологічно комфортне середовище, застосовувати методи емоційної підтримки й адаптації навчання для різних категорій учнів.

**ПРН 12.** Розробляти навчально-методичні матеріали, програми фізичного розвитку, змагальну та навчальну документацію відповідно до вимог НУШ.

**ПРН 15.** Ефективно організовувати професійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та соціальними партнерами на засадах педагогічного партнерства та поваги.

**ПРН 17.** Здійснювати рефлексію, самооцінювання, планування власної професійної траєкторії та забезпечувати безперервний особистісний і педагогічний розвиток.

**ПРН 19.** Здатність вивчати, осмислювати та творчо впроваджувати досвід учителів-практиків, використовуючи ефективні педагогічні підходи, здобуті під час практики, наставництва та взаємовідвідувань занять, для підвищення якості власної професійної діяльності.

## **КОНСТРУКТИВНО-ПЛАНУВАЛЬНІ ВМІННЯ**

У процесі пропедевтичної практики конструктивно-планувальні вміння формуються на початковому рівні та ґрунтуються переважно на педагогічному спостереженні за діяльністю вчителя фізичної культури й аналізі організації освітнього процесу. Це забезпечує поступове оволодіння здобувачами освіти базовими елементами планування та структурування уроку фізичної культури.

Під час практики здобувачі вищої освіти набувають умінь:

- 1) аналізувати плани-конспекти уроків і комплекси загальнорозвивальних вправ, звертаючи увагу на відповідність освітніх цілей віковим особливостям учнів і рівню їх фізичної підготовленості;
- 2) спостерігати за побудовою структури уроку фізичної культури та логікою добору засобів фізичного виховання;
- 3) визначати мету й завдання уроку на основі спостережень за навчальною діяльністю вчителя та очікуваними результатами навчання;

- 4) брати участь у підготовці окремих фрагментів уроку (переважно підготовчої частини) під керівництвом учителя-наставника;
- 5) здійснювати первинний педагогічний аналіз побачених уроків і фіксувати результати спостережень у щоденнику практики.

У межах пропедевтичної практики формуються початкові навички орієнтації в шкільному освітньому середовищі, розуміння ролі вчителя фізичної культури в організації навчального процесу та усвідомлення вимог до планування уроків як основи подальшої професійної підготовки.

### **2. Організаційні вміння:**

- вміння чітко і методично проводити фрагменти уроку відповідно до розробленого плану;
- вміння ефективно організовувати навчальну діяльність учнів, підтримуючи високий рівень мотивації та заможності їх до рухової активності;
- формування навичок аргументованого висловлювання думок під час професійних дискусій;
- забезпечити діяльність учнів згідно плану уроку;
- використання словесних та практичних методів навчання згідно вікових особливостей учнів;
- використання традиційних засобів навчання;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів у спортивних ситуаціях (наприклад, при допомозі в організації суддівстві спортивних змагань чи проведенні фрагментів уроку);
- порівнювати різні теорії комунікації, розробляти стратегію подолання міжкультурних перешкод, розуміти специфіку взаємовідносин між мовою, культурою та спілкуванням у процесі спортивно-масової роботи в НУШ.

### **3. Дослідницькі компетентності вчителя фізичної культури:**

- застосування дослідницьких підходів для діагностики комунікативної взаємодії в процесі фізичного виховання (анкетування, спостереження, аналіз поведінкових моделей);

- вивчення показників втоми учнів для оцінки реакцій на фізичні навантаження (зокрема, через ведення протоколів пульсометрії під час уроку).

- дослідження загального ставлення до уроку фізичної культури.  
Проведення анкетування серед учнів та вчителів базового закладу освіти.

## **4. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

### **Змістовий модуль 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА**

Тема 1. Ознайомлення із завданнями та програмою пропедевтичної практики з професійної комунікації.

Тема 2. Ознайомлення з правами та обов'язками студентів-практикантів.

Тема 3. Ознайомлення з базою проходження практики. Бесіда з директором, заступником директора. Бесіда з вчителем фізичної культури на тему: «Ефективна комунікація вчителя фізичної культури з учнями як ключ до успішного освітнього процесу та мотивації школярів до активного способу життя».

Тема 4. Ознайомлення зі шкільною документацією, з тематично-календарним плануванням уроків фізичної культури. Складання індивідуального плану роботи студента під час практики; формування навички самостійності в реалізації індивідуального плану.

### **Змістовий модуль 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ-ПРАКТИКАНТА**

Тема 5. Професійна комунікація як концепція та практика сучасного вчителя фізичної культури. Використання зрозумілої й доступної мови (уникання складних термінів без пояснення, особливо для молодших класів).

Тема 6. Спостереження, та дидактичний аналіз уроку фізичної культури. Аналіз та узагальнення досвіду комунікації учителя фізичної культури з учнями, переносячи ефективні прийоми і форми у практику своєї роботи.

Тема 7. Підготовка до проведення підготовчої частини уроку фізичної культури (відбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).

Тема 8. Асистування вчителю – допомога у проведенні уроків фізичної культури, підготовка спортивного інвентарю, спостереження за учнями. Формування навичок ділової комунікації з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вміння триматися перед аудиторією як одна із складових ораторського мистецтва вчителя фізичної культури (залучення учнів до обговорення та рефлексії, відкритий діалог, прояв поваги до кожного).

Тема 9. Невербальна підтримка учнів на уроці фізичної культури. Використання мови тіла: усмішка, зворотній контакт, жести для підбадьорення. Створення доброзичливої атмосфери на уроці.

Тема 10. Зворотний зв'язок як інструмент фахової комунікації майбутніх учителів фізичної культури. Метод «позитивний сандвіч» (спочатку похвала, потім порада, потім знову підтримка).

Тема 11. Комунікативні аспекти застосування дослідницького підходу в сучасному уроці фізичної культури. Використання педагогічних досліджень для адаптації комунікаційних стратегій у фізичному вихованні. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії). Емпіричні методи дослідження у формуванні стратегії комунікації між учителем і учнями (проведення анкетування).

## 5. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекції		Практик.	Самост.	
1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА</b>				
Тема 1. Ознайомлення із завданнями та програмою пропедевтичної практики з професійної комунікації.	3		2	1
Тема 2. Ознайомлення з правами та обов'язками студентів-практикантів.	2		1	1
Тема 3. Ознайомлення з базою проходження практики.	5		2	3

Тема 4. Ознайомлення зі шкільною документацією, з тематично-календарним плануванням уроків фізичної культури.	6		3	3
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>	16		8	8
<b>Змістовий модуль 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА</b>				
Тема 5. Професійна комунікація як концепція та практика сучасного вчителя фізичної культури.	6		2	4
Тема 6. Спостереження, та дидактичний аналіз уроку фізичної культури.	7		3	4
Тема 7. Підготовка до проведення фрагменту уроку фізичної культури (відбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).	7		3	4
Тема 8. Асистування вчителю – допомога у проведенні уроків фізичної культури, підготовка спортивного інвентарю, спостереження за учнями.	12		5	7
Тема 9. Невербальна підтримка учнів на уроці фізичної культури.	10		4	6
Тема 10. Зворотний зв'язок як інструмент фахової комунікації майбутніх учителів фізичної культури.	10		4	6
Тема 11. Комунікативні аспекти застосування дослідницького підходу в сучасному уроці фізичної культури.	17		7	10
Консультації	5			-
<b>Усього годин за змістовим модулем 2</b>	74		28	41
<b>Всього годин:</b>	90	-	36	49

### Теми практичних занять

№ теми/ модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Ознайомлення із завданнями та програмою пропедевтичної практики з професійної комунікації.	2
2/1	Ознайомлення з правами та обов'язками студентів-практикантів.	1
3/1	Підготовка бесіди з вчителями фізичної культури на тему: «Ефективна комунікація вчителя фізичної культури з учнями як ключ до успішного освітнього процесу та мотивації школярів до активного способу життя».	2
4/1	Складання індивідуального плану роботи студента під час практики; формування навички самостійності в реалізації індивідуального плану.	3
5/2	Професійна комунікація як концепція та практика сучасного вчителя фізичної культури. Використання зрозумілої й доступної мови (уникання складних термінів без пояснення, особливо для молодших класів).	2
6/2	Спостереження, та дидактичний аналіз уроку фізичної культури. Аналіз та узагальнення досвіду комунікації учителя фізичної	3

	культури з учнями, переносячи ефективні прийоми і форми у практику своєї роботи.	
7/2	Підготовка до проведення підготовчої частини уроку фізичної культури (відбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).	3
8/2	Формування навичок ділової комунікації з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вміння триматися перед аудиторією як одна із складових ораторського мистецтва вчителя фізичної культури (залучення учнів до обговорення та рефлексії, відкритий діалог, прояв повагу до кожного).	5
9/2	Невербальна підтримка учнів на уроці фізичної культури. Використання мови тіла: усмішка, зворотній контакт, жести для підбадьорення. Створення доброзичливої атмосфери на уроці.	4
10/2	Метод «позитивний сандвіч» (спочатку похвала, потім порада, потім знову підтримка).	4
11/2	Використання педагогічних досліджень для адаптації комунікаційних стратегій у фізичному вихованні. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії). Емпіричні методи дослідження.	7
<b>Разом</b>		<b>36</b>

### Самостійна робота

№ теми/ модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Ознайомлення із завданнями та програмою пропедевтичної практики з професійної комунікації.	1
1/2	Ознайомлення з правами та обов'язками студентів-практикантів.	1
3/1	Підготовка бесіди з вчителями фізичної культури на тему: «Ефективна комунікація вчителя фізичної культури з учнями як ключ до успішного освітнього процесу та мотивації школярів до активного способу життя».	3
4/1	Складання індивідуального плану роботи студента під час практики; формування навички самостійності в реалізації індивідуального плану.	3
5/2	Професійна комунікація як концепція та практика сучасного вчителя фізичної культури. Використання зрозумілої й доступної мови (уникання складних термінів без пояснення, особливо для молодших класів).	4
6/2	Спостереження, та дидактичний аналіз уроку фізичної культури. Аналіз та узагальнення досвіду комунікації учителя фізичної культури з учнями, переносячи ефективні прийоми і форми у практику своєї роботи.	4
7/2	Підготовка до проведення підготовчої частини уроку фізичної культури (відбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).	4
8/2	Формування навичок ділової комунікації з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вміння триматися перед	7

	аудиторією як одна із складових ораторського мистецтва вчителя фізичної культури (залучення учнів до обговорення та рефлексії, відкритий діалог, прояв повагу до кожного).	
9/2	Невербальна підтримка учнів на уроці фізичної культури. Використання мови тіла: усмішка, зворотній контакт, жести для підбадьорення. Створення доброзичливої атмосфери на уроці.	6
10/2	Метод «позитивний сандвіч» (спочатку похвала, потім порада, потім знову підтримка).	6
11/2	Використання педагогічних досліджень для адаптації комунікаційних стратегій у фізичному вихованні. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії). Емпіричні методи дослідження.	10
	<b>Разом</b>	<b>59</b>

### Консультації

№ теми/мо дуля	Назва теми	К-сть годин
1/4	Розробка індивідуального плану практичної діяльності: вивчення модельних навчальних програм, календарних планів та стандартів НУШ.	1
1/6	Оформлення звітної документації.	1
2/7	Участь у підсумковій конференції, презентація власних напрацювань та демонстрація професійного зростання через використання сучасних освітніх технологій	1
2/10	Практичне засвоєння стандартів НУШ у викладанні фізичної культури в 1-4 класах. Заповнення звітної документації.	2
	<b>Разом</b>	<b>5</b>

## 6. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПРАКТИКАНТА

### з професійної комунікації вчителя фізичної культури

Практика з професійної комунікації вчителя фізичної культури проводиться у визначені освітньо–професійною програмою терміни. Режим роботи, тривалість робочого дня та вихідні дні встановлюються відповідно до правил внутрішнього розпорядку закладу освіти, який є базою практики.

Підготовка до проходження практики має здійснюватися системно протягом усього періоду навчання та передбачає попереднє опрацювання теоретичних основ професійної комунікації, підготовку навчально–методичних матеріалів, розроблення комунікативних сценаріїв уроків фізичної культури,

рухливих ігор, мотиваційних бесід, інтерактивних вправ та інших форм педагогічної взаємодії. Усі підготовлені матеріали рекомендується впорядкувати у друкованому або електронному вигляді для подальшого використання та аналізу.

До проходження практики допускаються здобувачі вищої освіти, які:

- 1) систематично відвідували навчальні заняття з підготовки до практики з професійної комунікації та успішно склали підсумковий контроль;
- 2) пройшли обов'язковий інструктаж з охорони праці, техніки безпеки та питань збереження життя і здоров'я учасників освітнього процесу під час занять фізичною культурою;
- 3) оформили та затвердили необхідну документацію відповідно до вимог програми практики;
- 4) пройшли медичний огляд у встановленому порядку.

Перелік обов'язкових документів для проходження практики включає: паспорт (або інший документ, що посвідчує особу), медичну (санітарну) книжку, направлення на практику, а також методичне забезпечення (програму практики, зразки документації, навчальні та методичні матеріали).

Під час проходження практики практиканту рекомендується мати зручний одяг та взуття, що відповідають умовам проведення уроків фізичної культури й комунікативної взаємодії в освітньому середовищі, а також засоби для фіксації результатів спостережень, самоаналізу та рефлексії професійної діяльності.

## **7. КОНТРОЛЬ ЗА РОБОТОЮ ПРАКТИКАНТІВ** (практика з професійної комунікації вчителя фізичної культури)

Під час проходження практики з професійної комунікації вчителя фізичної культури здійснюється поточний і підсумковий контроль, самоконтроль здобувачів вищої освіти, а також підсумковий залік і підсумкова конференція. Контрольні заходи спрямовані на оцінювання рівня сформованості професійно-комунікативних умінь, педагогічної готовності та здатності здобувачів освіти реалізовувати освітній процес з фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти.

Контроль за роботою практикантів здійснює методичний керівник практики – викладач закладу вищої освіти, який забезпечує науково–методичний супровід практики, консультує здобувачів освіти з питань організації професійної комунікації, перевіряє індивідуальні плани роботи, аналізує підготовку та проведення уроків фізичної культури, позаурочних і комунікативно спрямованих заходів, а також здійснює спостереження, аналіз і оцінювання діяльності практикантів відповідно до визначених критеріїв.

Упродовж періоду практики методичному керівникові рекомендовано:

**Здійснити взаємодію з адміністрацією закладу освіти та наставником від бази практики** з метою уточнення функціональних обов’язків практиканта, зокрема участі в проведенні уроків фізичної культури, організації рухової діяльності, позаурочних заходів і комунікативної взаємодії з учнями. Визначити рівень застосування практикантом здобутих знань з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання у процесі професійного спілкування, а також оцінити його відповідальність, дисциплінованість, ініціативність і мотивацію до педагогічної діяльності.

**Перевірити навчально–методичну та звітну документацію практикантів**, зокрема індивідуальний (перспективний) план роботи, щоденник практики та якість його ведення, конспекти залікових уроків фізичної культури й інших освітніх заходів, у яких відображено комунікативні цілі, методи взаємодії, інструктажі з безпеки та рефлексію результатів педагогічної діяльності.

**Бути присутнім на заняттях і заходах**, що проводяться практикантами на базі практики, здійснювати педагогічне спостереження, аналізувати ефективність професійної комунікації з учнями, дотримання методичних вимог, норм педагогічної етики та безпеки, а також оцінювати діяльність практикантів відповідно до затверджених критеріїв оцінювання.

**Надавати індивідуальні рекомендації та здійснювати фіксацію результатів контролю**, за потреби вносити записи до щоденника практиканта з

метою корекції професійно–комунікативних умінь, підвищення якості педагогічної діяльності та розвитку здатності до рефлексії й самооцінювання.

## **8.ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ**

Після завершення пропедевтичної практики складається підсумковий звіт.

1. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики, студентам відводиться 3 дні.

2. На кожне асистування вчителю практикант готує 2 конспекти. Без перевіреного і затвердженого викладачем-методистом конспекту фрагменту уроку студент до проведення не допускається.

3. Переглянуті уроки обов'язково аналізуються. За аналіз переглянутих уроків студенту виставляється оцінка.

4. Складання 2-х комплексів ЗРВ.

5. Керівники від бази практики консультують студентів з питань організації педагогічних досліджень:

- визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури;

- проведення анкетування (дослідницькі підходи щодо діагностики комунікативної взаємодії у фізичному вихованні школярів).

Методист від закладу освіти перевіряє наявність та зміст планів-конспектів і за умови відповідності вимогам дає дозвіл на проведення фрагментів уроку.

Спостереження і конспекти уроків студенти оформлюють за відповідною формою.

## **9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

## Критерії оцінювання видів робіт на практиці

Назва (вид) критерію	Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів
Заліковий фрагмент уроку (підготовча частина)	Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети (10 балів) <b>Проведення підготовчої частини уроку фізичної культури</b> <b>2 фрагменти по 10 балів</b> <b>Максимальна кількість балів – 20 балів</b>
Підготовка конспекту підготовчої частини уроку	Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, володіння фаховою термінологією при проведенні підготовчої частини уроку, підбір засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, мовна грамотність (3 бали) <b>2 конспекти по 5 бали</b> <b>Максимальна кількість балів – 10</b>
Спостереження за роботою вчителя фізичної культури Сп.1 Професійна комунікація вчителя фізичної культури Сп.2-3 Урок фізичної культури	Наявність записів спостережень. Вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття. Вміння формулювати висновки і пропозиції (2 бали) <b>3 спостереження по 4 бали</b> <b>Максимальна кількість балів – 12</b>
Розробка комплексів ЗРВ: ЗРВ№1 ЗРВ№2	Володіння фаховою термінологією при проектуванні комплексів ЗРВ з предметом та без предметів <b>2 комплекси по 5 бали</b> <b>Максимальна кількість балів – 10</b>
Дослідницька робота: - проведення пульсометрії уроку; - проведення анкетування на тему «Діагностики комунікативної взаємодії у фізичному вихованні школярів»	Володіння уміннями застосовувати емпіричні методи дослідження у формуванні стратегії комунікації між учителем і учнями. проведення пульсометрії уроку – <b>8 балів</b> проведення анкетування – <b>10 балів</b> <b>Максимальна кількість балів – 18</b>
<b>Залік</b>	<b>Максимальна кількість балів – 30.</b>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>Максимальна кількість балів – 100</b>

## 10.ЗАЛІК

### Змістовий модуль 1. Організаційна робота

1. Яка мета та основні завдання пропедевтичної практики з професійної комунікації вчителя фізичної культури?
2. Які компетентності формуються у здобувачів освіти під час проходження пропедевтичної практики?
3. Які права має студент-практикант під час проходження педагогічної практики?
4. Які основні обов'язки студента-практиканта у закладі загальної середньої освіти?

5. Які вимоги висуваються до дотримання педагогічної етики та професійної поведінки під час практики?
6. Яку роль відіграє адміністрація закладу освіти у забезпеченні умов проходження практики?
7. Які питання обговорюються під час бесіди з учителем фізичної культури щодо ефективної професійної комунікації?
8. Як комунікація вчителя фізичної культури впливає на мотивацію учнів до активного способу життя?
9. З якою шкільною документацією ознайомлюється студент-практикант під час практики?
10. Яке значення має тематично-календарне планування для організації уроків фізичної культури?
11. Які структурні елементи включає індивідуальний план роботи студента-практиканта?
12. Як формується навичка самостійності студента у процесі реалізації індивідуального плану практики?

Змістовий модуль 2. Навчально-методична діяльність здобувача освіти-практиканта

13. У чому полягає сутність професійної комунікації вчителя фізичної культури в сучасній школі?
14. Чому використання зрозумілої та доступної мови є важливим у роботі вчителя фізичної культури?
15. Які особливості професійної комунікації вчителя фізичної культури з учнями різних вікових груп?
16. Яка мета спостереження та дидактичного аналізу уроку фізичної культури?
17. Які критерії використовуються для аналізу комунікації вчителя фізичної культури на уроці?
18. Як ефективні комунікативні прийоми вчителя можуть бути перенесені у власну педагогічну практику студента?

19. Які особливості підготовки до проведення підготовчої частини уроку фізичної культури?
20. Як здійснюється відбір методів, засобів навчання та дидактичних матеріалів для підготовчої частини уроку?
21. У чому полягає роль асистування вчителю під час проведення уроків фізичної культури?
22. Які навички ділової комунікації формуються у студента під час асистування вчителю?
23. Чому вміння триматися перед аудиторією є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури?
24. Яке значення має залучення учнів до обговорення та рефлексії під час уроку фізичної культури?
25. Які засоби невербальної комунікації використовує вчитель фізичної культури на уроці?
26. Як невербальна підтримка впливає на психологічний клімат та мотивацію учнів?
27. У чому полягає значення зворотного зв'язку у професійній комунікації вчителя фізичної культури?
28. Як реалізується метод «позитивний сандвіч» у процесі спілкування з учнями?
29. Які комунікативні аспекти має застосування дослідницького підходу на уроці фізичної культури?
30. Як використання хронометражу, пульсометрії та анкетування сприяє удосконаленню комунікації між учителем і учнями?

## **11. РІВНІ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗАЛІКУ**

90–100 балів (відмінно / А)

Студент повністю виконав програму практики та індивідуальний план.

Демонструє **глибоке розуміння завдань пропедевтичної практики**,

володіє професійною термінологією, аргументовано аналізує комунікацію

вчителя фізичної культури з учнями. Уміє пов'язувати теоретичні положення з практичними спостереженнями, наводить приклади з власного досвіду практики, здійснює обґрунтовану рефлексію. Документація оформлена грамотно, своєчасно та відповідно до вимог.

**82–89 балів (дуже добре / В)**

Програму практики виконано в повному обсязі. Відповіді на заліку **логічні та змістовні**, проте аналіз окремих аспектів комунікації носить описовий характер. Студент коректно використовує професійну лексику, демонструє розуміння ролі вербальної та невербальної комунікації, зворотного зв'язку та мотивації учнів. Звітна документація оформлена з незначними неточностями.

**74–81 бал (добре / С)**

Студент виконав основні завдання практики, проте відповідь на заліку **не завжди достатньо аргументована**. Аналіз педагогічних ситуацій поверхневий, приклади з практики обмежені. Розуміння сутності професійної комунікації загально сформоване, однак спостерігаються труднощі у формулюванні висновків. Документація подана в повному обсязі, але потребує доопрацювання.

**64–73 бали (задовільно / D)**

Завдання практики виконані частково. Відповіді фрагментарні, переважає **репродуктивне відтворення матеріалу** без належного аналізу. Студент має загальне уявлення про професійну комунікацію вчителя фізичної культури, але не завжди може застосувати знання до конкретних педагогічних ситуацій. У звітній документації наявні недоліки змістового та оформлювального характеру.

**60–63 бали (достатньо / E)**

Студент продемонстрував **мінімально необхідний рівень** засвоєння змісту практики. Відповіді короткі, неповні, без глибокого аналізу. Практичний досвід осмислений недостатньо. Документація подана несистемно, проте відповідає мінімальним вимогам.

Менше 60 балів (незадовільно / FX, F)

Програму практики не виконано або виконано формально. Відсутнє розуміння завдань пропедевтичної практики та основ професійної комунікації вчителя фізичної культури. Студент не здатний аргументовано відповідати на питання заліку. Звітна документація відсутня або оформлена з грубими порушеннями.

#### Підсумкова таблиця оцінювання диференційованого заліку

Складник оцінювання	Зміст діяльності / результат навчання	Компетентності	ПРН	Макс. бали
Виконання програми та індивідуального плану практики	Повнота та якість виконання завдань практики; дотримання вимог, термінів; самостійність і відповідальність у діяльності	ІК1, ЗК-6, ЗК-7, ЗК-9, СК12, СК18	ПРН4, ПРН7, ПРН17, ПРН19	30
Якість щоденника та звітної документації	Логічність, системність, аналітичність записів; відображення спостережень, самооцінювання та висновків	ІК1, ЗК-6, ЗК-7, СК12	ПРН12, ПРН17, ПРН19	20
Усна / письмова відповідь на заліку	Теоретична обґрунтованість відповідей; розуміння сутності професійної комунікації, методів і форм роботи вчителя ФК	ІК1, ЗК-2, ЗК-7, ЗК-8, СК2, СК3	ПРН13, ПРН15, ПРН4	30
Дидактичний аналіз уроків і педагогічна рефлексія	Аналіз комунікації вчителя з учнями, використання вербальних і невербальних засобів, зворотного зв'язку, мотивації; рефлексія власного досвіду	ІК1, ЗК-2, ЗК-8, СК7, СК8	ПРН3, ПРН8, ПРН11, ПРН17	20
Усього				<b>100</b>

## 14. Політики курсу

### 14.1. Політика щодо відвідування

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із практики оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

## **14.2. Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання практики. У випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення різних форм оцінювання знань (семестровий, підсумковий контроль) заборонено.

Використання інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності здійснюється у межах вимог академічної доброчесності та відповідно до Політик впровадження та використання ШІ в Коледжі. Здобувач освіти зобов'язаний використовувати технології штучного інтелекту відповідально, прозоро та етично, з обов'язковим дотриманням принципів академічної доброчесності.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## **14.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання практики. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До проведення захисту практики здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати щоденник практики. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

## **14.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти**

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому завданні, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо),

то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої та фахової передвищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради».

Враховуючи зміст і ґрунтовність отриманих здобувачем освіти знань і набутих у неформальній освіті вмінь, їх актуальності та значимості у професійній підготовці, допустиме нарахування додаткових балів – до 8.

#### 12.4. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для заліку	
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ДОДАТКИ

Додаток А

Схема аналізу уроку фізичної культури (зразок заповнення)

№	Критерій аналізу	Показники (що саме аналізується)	Фіксація спостережень / приклади	Оцінка (високий / достатній / середній / низький)
1	Відповідність теми уроку програмі	Узгодженість теми з навчальною програмою, календарно-тематичним плануванням		
2	Чіткість формулювання мети і завдань	Наявність освітніх, розвивальних, виховних завдань; доступність формулювань		
3	Структура уроку	Логічна побудова: підготовча, основна, заключна частини		
4	Відбір навчального матеріалу	Відповідність вправ віковим та індивідуальним особливостям учнів		
5	Доцільність методів навчання	Застосування словесних, наочних, практичних, ігрових, змагальних методів		
6	Послідовність навчання рухових дій	Дотримання принципів від простого до складного, поступовість навантаження		
7	Використання наочності	Показ вправ, схеми, сигнали, жести, відео (за наявності)		
8	Методика пояснення і показу	Чіткість інструкцій, темп мовлення, доступність пояснення		
9	Організація навчальної діяльності	Фронтальна, групова, індивідуальна робота; ротація груп		
10	Диференціація та індивідуалізація	Адаптація завдань за рівнем		

		підготовленості учнів		
11	Методичне забезпечення підготовчої частини	Розминка, підвідні вправи, підготовка до основних навантажень		
12	Методичне забезпечення основної частини	Навчання техніки, розвиток фізичних якостей, ігрові вправи		
13	Методичне забезпечення заключної частини	Відновлювальні вправи, підбиття підсумків, рефлексія		
14	Контроль і корекція	Спостереження за виконанням вправ, виправлення помилок		
15	Зворотний зв'язок	Похвала, рекомендації, «позитивний сендвіч»		
16	Використання інвентарю та обладнання	Доцільність, безпечність, ефективність використання		
17	Темп і щільність уроку	Раціональний розподіл часу, відсутність простоїв		
18	Дотримання принципів безпеки	Інструктаж, контроль, страхування		
19	Інклюзивність	Урахування потреб учнів з ООП, психологічний комфорт		
20	Загальна методична доцільність уроку	Узгодженість усіх компонентів уроку		
<b>№</b>	<b>Критерій аналізу</b>	<b>Показники (що саме аналізується)</b>	<b>Фіксація спостережень / приклади</b>	<b>Оцінка</b>
1	Відповідність теми уроку програмі	Узгодженість теми з навчальною програмою, календарно-тематичним плануванням	Тема уроку відповідає календарно-тематичному плану та чинній навчальній програмі з фізичної культури для 7 класу; зміст уроку повністю узгоджується з програмними вимогами	високий
2	Чіткість формулювання мети і завдань	Наявність освітніх, розвивальних, виховних завдань;	Мета уроку сформульована чітко, містить освітні (навчання техніки),	достатній

		доступність формулювань	розвивальні (розвиток швидкості), виховні завдання (дисципліна, співпраця); формулювання зрозумілі для учнів	
3	Структура уроку	Логічна побудова: підготовча, основна, заключна частини	Урок має чітку структуру: підготовча частина спрямована на організацію та розминку, основна — на навчання і вдосконалення рухових дій, заключна — на відновлення та підбиття підсумків	високий
4	Відбір навчального матеріалу	Відповідність вправ віковим та індивідуальним особливостям учнів	Вправи підібрані з урахуванням віку учнів, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я; складність завдань відповідає можливостям класу	достатній
5	Доцільність методів навчання	Застосування словесних, наочних, практичних, ігрових, змагальних методів	Під час уроку використано словесні пояснення, показ вправ учителем, практичне виконання та елементи гри; методи обрані відповідно до завдань уроку	достатній

Таблиця. Відповідність критеріїв оцінювання заліку програмним результатам навчання та компетентностям

Критерії оцінювання заліку	Зміст оцінювання	Компетентності (ІК, ЗК, СК)	Програмні результати навчання (ПРН)	К-ть балів
<b>1. Теоретична підготовка та розуміння професійних засад фізичного виховання</b>	Повнота, системність і коректність теоретичних знань; розуміння психолого-педагогічних, вікових та методичних основ фізичного виховання	<b>ІК 1, ЗК-6, ЗК-7, СК-3, СК-12</b>	ПРН 3, ПРН 4, ПРН 8, ПРН 12	<b>8</b>
<b>2. Уміння планувати та моделювати освітній процес з фізичної культури</b>	Обґрунтоване планування уроків і позаурочної діяльності; добір методів, форм і засобів з урахуванням НУШ, безпеки та інклюзивності	<b>ІК 1, ЗК-7, ЗК-9, СК-3, СК-12, СК-18</b>	ПРН 4, ПРН 7, ПРН 12, ПРН 19	<b>7</b>
<b>3. Професійна комунікація та</b>	Чіткість, грамотність і доцільність використання державної	<b>ІК 1, ЗК-2, ЗК-8, СК-2</b>	ПРН 13, ПРН 15	<b>5</b>

<b>мовна компетентність</b>	мови; здатність до педагогічної взаємодії та партнерства			
<b>4. Забезпечення інклюзивного, безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища</b>	Урахування індивідуальних особливостей учнів; володіння методами емоційної підтримки, управління емоційними станами та запобігання конфліктам	<b>ІК 1, ЗК-8, СК-7, СК-8</b>	<b>ПРН 3, ПРН 11, ПРН 7</b>	<b>5</b>
<b>5. Рефлексія, професійний розвиток і використання педагогічного досвіду</b>	Здатність до самооцінювання, аналізу власної діяльності; використання досвіду педагогічної практики та наставництва	<b>ІК 1, ЗК-6, ЗК-9, СК-18</b>	<b>ПРН 17, ПРН 19</b>	<b>5</b>
<b>Разом</b>				<b>30 балів</b>

## 12. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТУ

щодо підготовки конспекту підготовчої частини уроку фізичної культури

**Завдання: підготувати 2 конспекти підготовчої частини уроку  
Максимальна кількість балів: 10 (2 × 5 балів)**

<b>№</b>	<b>Критерій оцінювання</b>	<b>Зміст методичних рекомендацій</b>	<b>Бали</b>
1	Чіткість і конкретність завдань	Завдання підготовчої частини сформульовані конкретно, логічно, відповідають темі уроку та віковим особливостям учнів	1
2	Володіння фаховою термінологією	Коректне використання термінів з теорії та методики фізичного виховання; зрозумілі інструкції	1
3	Підбір і логічність засобів навчання	Раціональний добір вправ, підвідних рухів, ігор; логічна послідовність від простого до складного	1
4	Матеріали, ресурси, дизайн і оформлення	Акуратне оформлення конспекту, використання схем, умовних позначень, інвентарю, за потреби – цифрових ресурсів	1
5	Мовна грамотність	Грамотне усне та писемне мовлення, відсутність орфографічних і стилістичних помилок	1
<b>Разом за 1 конспект</b>			<b>5</b>

**Методичні рекомендації студентам**  
щодо залікового фрагмента уроку фізичної культури  
(підготовча частина)

**Завдання: проведення 2 залікових фрагментів підготовчої частини уроку**  
**Максимальна кількість балів: 20 (2 × 10 балів)**

№	Критерій оцінювання	Методичні рекомендації (що і як оцінюється)	Бали
1	Відповідність фрагмента плану уроку	Чітке дотримання конспекту; логічна послідовність вправ; узгодженість із темою уроку	2
2	Досягнення мети підготовчої частини	Реалізація завдань розминки: організація класу, підготовка опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи до навантажень	2
3	Методична доцільність вправ	Раціональний добір загальнорозвивальних і підвідних вправ; поступовість і варіативність навантаження	2
4	Організація та управління класом	Чіткі команди, дисципліна, раціональне розташування учнів, ефективне використання часу	2
5	Професійна комунікація та безпека	Зрозумілі інструкції, фахова термінологія, невербальна підтримка, дотримання вимог безпеки	2
<b>Разом за 1 фрагмент</b>			<b>10</b>

**Методичні рекомендації студентам**

щодо розробки комплексів загальнорозвивальних вправ (ЗРВ)

**Завдання: розробити 2 комплекси ЗРВ**

- ЗРВ №1 - без предметів
- ЗРВ №2 - з предметами

**Максимальна кількість балів: 10 (2 × 5 балів)**

№	Критерій оцінювання	Методичні рекомендації (що і як оцінюється)	Бали
1	Відповідність меті та віковим особливостям	Комплекс відповідає віку учнів, рівню підготовленості та завданням підготовчої частини уроку	1
2	Логічність побудови комплексу	Послідовність вправ від простих до складніших, поступове підвищення інтенсивності	1
3	Методична доцільність добору вправ	Залучення основних м'язових груп, різноплановість рухів, раціональне дозування	1
4	Володіння фаховою термінологією	Коректне використання термінів, чіткий опис вихідних положень, рухів і дозування	1

5	Оформлення та структурованість	Акуратне оформлення, таблиця/схема, можливе використання графічних позначень	1
<b>Разом за 1 комплекс</b>			<b>5</b>

Додаток В  
Дослідницька робота:

## 13. ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

### Практична робота №1

(визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури) (примітка<sup>1</sup>)

#### Мета роботи

Навчитися визначати рівень фізичного навантаження учнів під час уроку фізичної культури шляхом систематичного вимірювання частоти серцевих скорочень (пульсу) та аналізу його змін упродовж заняття.

#### Підготовчий етап

Для проведення практичної роботи обирається **один учень** класу (дитина без медичних протипоказань до занять фізичною культурою, бажано з основної медичної групи). Вибір однієї дитини зумовлений необхідністю отримання стабільних, порівнюваних показників пульсу протягом усього уроку.

Перед початком уроку вчитель:

- пояснює учневі мету спостереження та порядок вимірювання пульсу;
- нагадує правила безпечної поведінки та самоконтролю під час фізичних навантажень;
- визначає спосіб вимірювання пульсу (на променевій артерії або на сонній артерії);
- готує бланк фіксації результатів (схему визначення пульсу).

#### Порядок виконання роботи

1. **Початкове вимірювання (5-та хвилина уроку).** На 5-й хвилині уроку (після організаційної частини та початку розминки) вчитель зупиняє учня та проводить перше вимірювання пульсу. Пульс підраховується протягом **10 або 15 секунд** з подальшим перерахунком до 1 хвилини. Отриманий показник фіксується у схемі навпроти відповідної хвилини уроку.
2. **Подальші вимірювання пульсу** Упродовж уроку вимірювання пульсу здійснюється **через кожні 5 хвилин** (на 10-й, 15-й, 20-й, 25-й, 30-й, 35-й, 40-й та 45-й хвилинах уроку). Вимірювання проводяться:

<sup>1</sup> Показником правильної побудови уроку є поступове підвищення частоти пульсу від вихідних даних на 15-20% у першій половині підготовчої частини, після виконання загальнорозвиваючих вправ на 35-45%, після основних рухових дій на 50-60%, відразу після гри великої рухливості на 70-90% (що досягається також високим емоційним тонутом дітей). У заключній частині ЧСС знижується і перевищує вихідні дані на 5-10%.

- безпосередньо після виконання основних вправ;
- у короткі паузи між видами діяльності;
- наприкінці уроку – після заключної частини.

Усі отримані показники акуратно заносяться до схеми, що дозволяє простежити динаміку зміни пульсу протягом заняття.

### 3. Дотримання однакових умов вимірювання

Для забезпечення об'єктивності результатів важливо:

- використовувати один і той самий спосіб вимірювання пульсу;
- проводити вимірювання в однаковому положенні тіла (стоячи або сидячи);
- не допускати тривалих пауз перед підрахунком пульсу.

### Аналіз отриманих результатів

Після завершення уроку отримані дані аналізуються з урахуванням:

- відповідності показників пульсу віковим нормам;
- рівня фізичного навантаження в різних частинах уроку;
- чергування навантаження та відновлення.

На основі показників визначається, у якій зоні перебував учень:

- **зона спокою** (підготовча та заключна частини);
- **аеробна зона** (основна частина уроку);
- **анаеробна зона** (інтенсивні вправи або змагальні елементи).

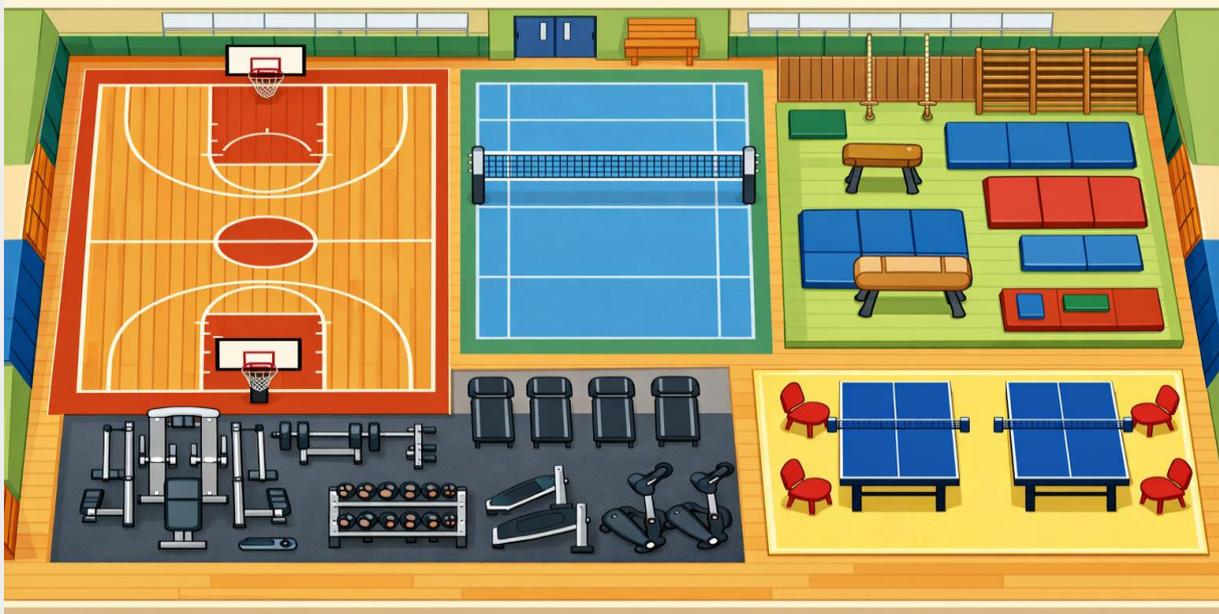
### Формулювання висновку

У розділі «Висновок» робиться узагальнення щодо:

- доцільності та рівномірності фізичного навантаження;
- відповідності навантаження віковим і фізичним можливостям учня;
- ефективності структури уроку фізичної культури.

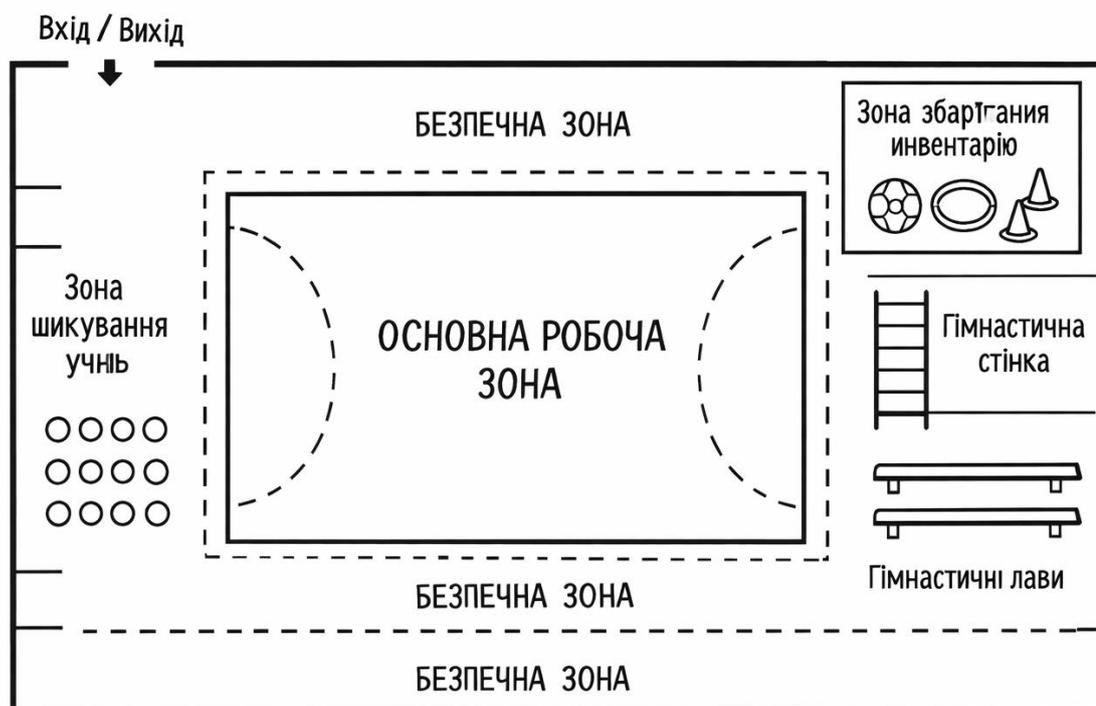
Висновок формулюється стисло, логічно та аргументовано, із зазначенням того, чи було фізичне навантаження оптимальним, недостатнім або надмірним.

### Графічне завдання. Замалювати схему спортивного залу (план приміщення)



Замалуйте схему спортивного залу (вигляд зверху), дотримуючись реальних пропорцій приміщення. На схемі умовними позначеннями відобразіть:

- ігрові зони (баскетбол, волейбол тощо);
- місця розташування спортивного обладнання та інвентарю;
- проходи, входи/виходи;
- зони безпеки.

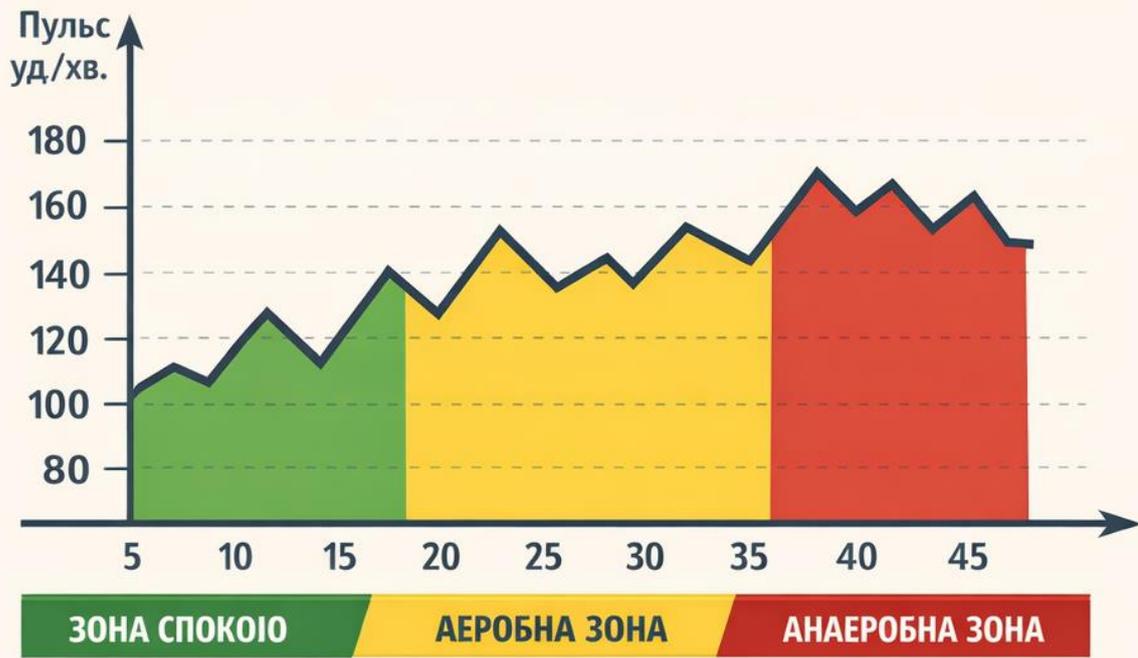


# ПРАКТИЧНА РОБОТА №1

(визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури)



Пульс уд./хв.



**Висновок:**

---

---

---

---

---

---

# Заповнення таблиці!

**1** Виміряй пульс обраного учня за 10 секунд

**2** Обчисли показник за хвилину: помнож отримане число на 6

**3** Познач характер навантаження та вид діяльності учнів

Хвилина уроку	Показник пульсу	Характер навантаження	ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ
5	18 / 110	← Легке фіз. нав. →	Різновиди ходьби з різним положенням рук (зразок)
10		← Середнє фіз. нав. →	
15		← Інтенсивне фіз. нав. →	
20			Різновиди ходьби з різним положенням рук (зразок)
25			
30			
35			
40			
45			

- 1 Виміряй пульс обраного учня за 10 секунд
- 2 Обчисли показник за хвилину: помнож отримане число на на 6.
- 3 Познач характер навантаження та вид діяльності учнів

Легке фіз. нав.
 Середнє фіз. нав.
 Інтенсивне фіз. нав.

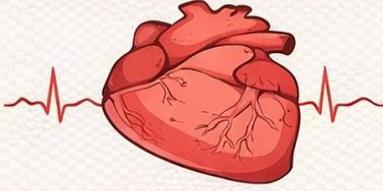
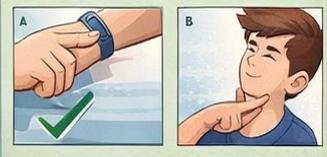
# ЧСС на уроках фізичної культури



Характер навантаження	Показник пульсу	За 10 с ЧСС уд/хв.	ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ
	<b>Легке</b> фізичне навантаження	13/80	
		15/90	
		16/100	
	<b>Середнє</b> фізичне навантаження	20/120	
		21/130	
		23/140	
	<b>Значне</b> фізичне навантаження	25/150	
		26/160	
		28/170	
		30/180	
		31/190	
		33/200	



## ЧСС на уроках фізичної культури

Характер навантаження:	ЧСС за 10 с (уд./хв.)	Способи вимірювання пульсу:	
 – легке фізичне навантаження:	13/80		
	15/90		
	16/100		
	18/110		
– середнє фізичне навантаження:	20/120		
	21/130		
– значне фізичне навантаження:	23/140		→ 26/160
	25/150		→ 28/170
 	26/160		→ 30/180
	28/170		→ 31/190
	30/180		→ 33/200
	31/190		
	33/200		



## ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

Дослідження загального ставлення до уроку фізичної культури. Проведення анкетування серед учнів та вчителів базового закладу освіти (орієнтовна анкета).

### Аналіз проведеного анкетування

## ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

(дослідження загального ставлення до уроку фізичної культури)



АНКЕТУВАННЯ для учнів

\_\_\_\_\_ класу



### 1. Як ти оцінюєш свої уроки фізичної культури?

- 😊 Дуже цікаві
- 😊 Зазвичай цікаві
- 😐 Нейтральні
- 😞 Часто нецікаві
- 😞 Зовсім нецікаві



### 2. Чи подобається тобі брати участь у фізичних вправах на уроці?

- Так, дуже
- Скоріше так
- Байдуже
- Скоріше ні



### 3. Що тобі найбільше подобається на уроках фізичної культури? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Командні ігри (футбол, баскетбол, волейбол тощо)
- Індивідуальні види спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання тощо)
- Нові, нестандартні види активності (йога, скандинавська ходьба, воркаут тощо)
- Розминка та загальна фізична підготовка



## ПРАКТИЧНА РОБОТА №3

### НОВІ ВИДИ СПОРТУ ТА НЕСТАНДАРТНІ АКТИВНОСТІ

(дослідження бажання на уроках фізкультури нових видів спорту та нестандартних активностей)



**4.** Чи хотів/ла би ти, щоб на уроках фізкультури вводили нові, нестандартні види активності?

- Так, обов'язково!
- Було б цікаво спробувати
- Мені достатньо того, що є
- Ні, нецікаво



**5.** Які нові види фізичної активності ти б хотів/ла бачити на уроках? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Йога
- Пілатес
- Скелелазіння
- Корфбол
- Фрізбі
- Танцювальні стилі (хіп-хоп, зумба тощо)
- Скандинавська ходьба
- Інше (вказіть свій варіант) \_\_\_\_\_



**6.** Чи готовий/а ти пробувати нові види спорту або фізичної активності, якщо їх введуть у програму?

- Так, із задоволенням
- Скоріше так
- Скоріше ні
- Ні



<sup>2</sup> Наведено приклад анкетування «Нові види спорту та нестандартні активності» та представлено результати умовного опитування у вигляді трьох стовпчикових діаграм

## ПРИКЛАД 1.

### 1) Чи хочуть учні нові активності? (питання 4)

- Так, обов'язково – 6
- Було б цікаво спробувати – 5
- Мені достатньо того, що є – 3
- Ні, нецікаво – 1

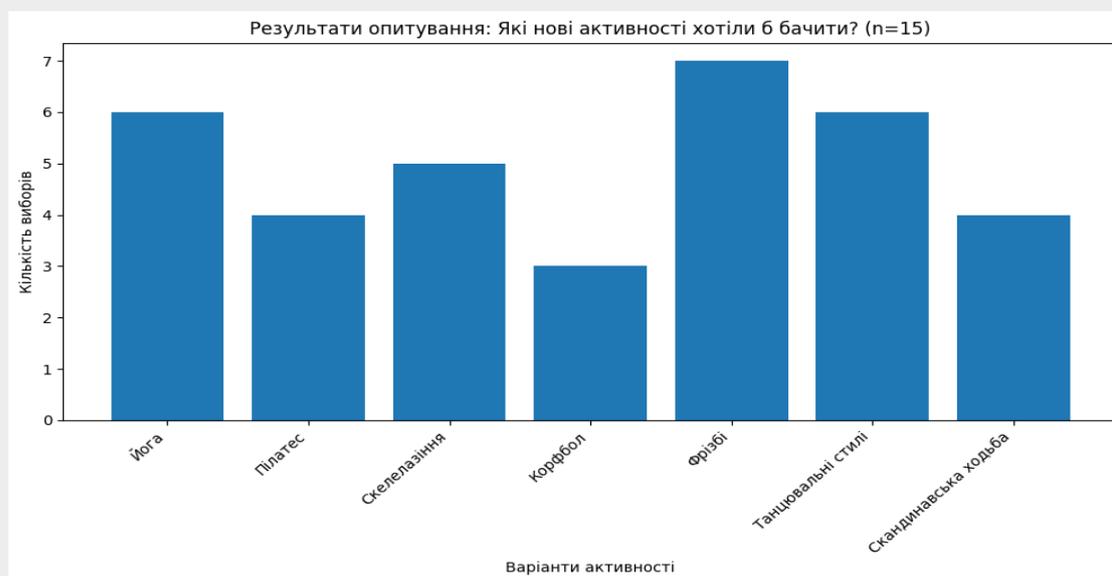
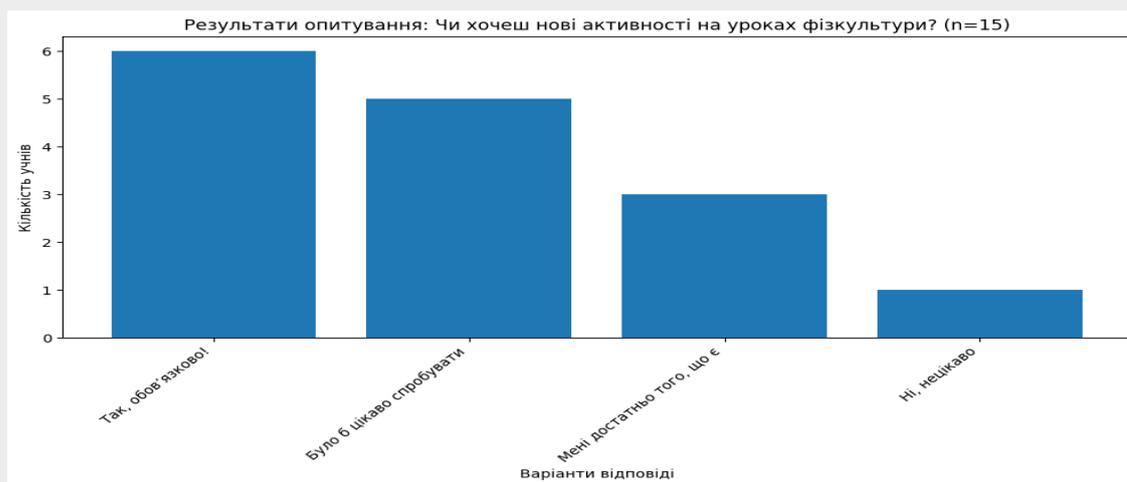
### 2) Які активності хочуть бачити? (питання 5)

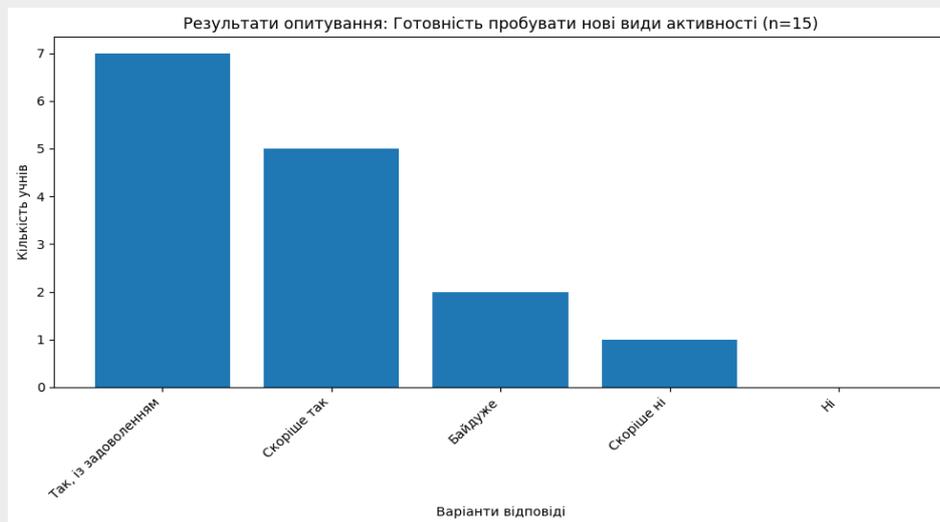
(можна було обирати кілька варіантів)

- Фрізбі – 7
- Йога – 6
- Танцювальні стилі – 6
- Скелелазіння – 5
- Пілатес – 4
- Скандинавська ходьба – 4
- Корфбол – 3

### 3) Готовність пробувати нове (питання 6)

- Так, із задоволенням – 7
- Скоріше так – 5
- Байдуже – 2
- Скоріше ні – 1
- Ні – 0





### ПРАКТИЧНА РОБОТА №4<sup>3</sup>

Дослідницькі завдання з фізичної культури та професійної комунікації можуть оформлюватися в різних форматах залежно від мети, віку учнів, кількості респондентів і способу подальшого аналізу результатів. Найпоширенішим варіантом є **проста анкета** з чіткими запитаннями та готовими відповідями, що забезпечує швидкий збір даних і зручність опрацювання. Такий формат доречний для первинної діагностики ставлення учнів до уроків фізичної культури, визначення інтересів і потреб, оцінювання мотивації та комунікативного клімату на заняттях.

Разом з тим, більш сучасним і наочним способом представлення результатів є **візуалізація даних у вигляді діаграм** (стовпчикових, кругових, комбінованих), що дозволяє легко порівнювати відповіді, визначати тенденції та робити обґрунтовані висновки. Поєднання анкетних відповідей із графічною подачею результатів є особливо цінним у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури, оскільки розвиває навички педагогічного аналізу, формує вміння працювати з емпіричними даними та представляти їх у зрозумілій для аудиторії формі.

Додатковою перевагою є можливість **комплексного оформлення дослідження**, коли анкета доповнюється коротким узагальненням, висновками, порівнянням результатів за різними класами або віковими групами, а також описом педагогічних рекомендацій. Такий підхід сприяє розвитку дослідницької культури студента, формуванню компетентності у сфері моніторингу освітнього процесу та критичного аналізу результатів навчальної діяльності учнів.

Використання анкетування й діаграм у практичній роботі має важливу перспективу для подальшої професійної діяльності: ці матеріали можуть стати основою для **експериментальних педагогічних досліджень**, підготовки **курсівих робіт**, **кваліфікаційних робіт**, написання **наукових статей**, участі у студентських конференціях, методичних семінарах та апробації власних педагогічних ідей. Крім того, зібрані дані можуть бути використані для **обґрунтування інноваційних підходів** у фізичному вихованні: впровадження нестандартних видів рухової активності, удосконалення мотиваційних методів, розвитку комунікативної взаємодії та створення безпечного й інклюзивного освітнього середовища.

Таким чином, варіативність оформлення дослідницьких завдань (анкета, діаграма або комбінований формат) не лише робить роботу більш зрозумілою та практично орієнтованою.

<sup>3</sup> Наведено приклад анкетування з теми «Професійна комунікація та роль учителя фізичної культури», а також продемонстровано поєднання анкетних відповідей із візуалізацією результатів умовного опитування у вигляді трьох стовпчикових діаграм.

# ПРОФЕСІЙНА КОМУНІКАЦІЯ

## ТА РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



**1.** Наскільки важливе для тебе спілкування з учителем фізичної культури нід час уроків?



**3.** Як ти оцінюєш стиль комуні-кації твого вчителя фізкуль-тури?

- Більше підтримувати та мотивувати
- Давати більше пояснень щодо вправ
- Слукати побажання учнів щодо вправ і видів спорту
- Менше критикувати



**9.** Що, на твою думку, вчитель фізичної культури може зробити, щоб покращити спілкування з учнями? ку рикку! 5)

- Більше підтримувати та мотивувати
- Давати більше пояснень щодо вправ та їх користі
- Слукати побажання учнів щодо вправ і видів спорту
- Менше критикувати



- Так, завжди легко
- Частково легко
- Іноді складно
- Взагалі складно



## ПРАКТИЧНА РОБОТА №5

### КОМПЛЕКС ЗРВ без предметів №1 (власна розробка)

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методична рекомендація</b>
<b>Вправа 1. Ходьба на місці з високим підніманням колін, руки вгору–вниз</b>	30–40 с	Спина рівна, темп середній, дихання ритмічне.
<b>Вправа 2. Колові рухи плечима вперед і назад</b>	6–8 разів у кожен бік	Виконувати плавно, без різких рухів, плечі не піднімати до вух.
<b>Вправа 3. Нахили голови вперед–назад, вправо–вліво</b>	4–6 разів у кожен напрям	Рухи обережні, без болю, корпус не нахиляти.
<b>Вправа 4. “Млин” руками (оберти прямими руками вперед/назад)</b>	6–8 разів у кожен бік	Руки прямі, амплітуда поступово збільшується, темп помірний.
<b>Вправа 5. Нахили тулуба вперед, руки донизу/до носків</b>	6–8 разів	Коліна не згинати, рухи контрольовані, не “пружинити” різко.
<b>Вправа 6. Повороти тулуба вправо–вліво, руки на поясі</b>	6–8 разів	Поворот виконувати корпусом, таз зафіксований, темп середній.
<b>Вправа 7. Напівприсідання + піднімання на носки (в комплексі)</b>	8–10 разів	Спина рівна, коліна не виходять за носки, п’яти від підлоги не відривати.

# ПРАКТИЧНА РОБОТА №3

## КОМПЛЕКСИ ЗРВ

Комплекс ЗРВ без предметів №1 (власна розробка)

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Методична рекомендація
<p><b>Вправа 1.</b> Ходьба на місці з високим підніманням колін, руки вгору–вниз</p> 	30–40 с	<p>Спина рівна, темп середній, дихання ритмічне.</p> <p>Виконувати плавно, без різких рухів, плечі не піднімати до вух.</p>
<p><b>Вправа 2.</b> Колові рухи плечима вперед і назад</p> 	6–8 разів у кожен бік	Виконувати плавно, без різких рухів, плечі не піднімати до вух.
<p><b>Вправа 3.</b> Нахили голови вперед–назад, вправо–вліво</p> 	4–6 разів у кожен напрям	Рухи обережні, без болю, корпусу, не нахилити.
<p><b>“Млин”</b> руками (оберти прямими руками вперед/назад)</p> 	6–8 разів у кожен бік	Рухи прямі, амплітуда поступово збільшується, темп помірний.
<p><b>Вправа 4.</b> “Нахили тулуба вперед, руки донизу/до носків”</p> 	6–8 разів	Руки прямі, амплітуда поступово збільшується, темп помірний.
<p><b>Вправа 5.</b> Нахили тулуба вперед, руки донизу/до носків</p> 	6–8 разів	Коліна не згинати, рухи контролювати, не “пружинити” різко.
<p><b>Вправа 6.</b> Повороти тулуба вправо–вліво, руки на поясі</p> 	6–8 разів	Поворот виконувати корпусом, таз зафіксований, темп середній.
<p><b>Вправа 7.</b> Повороти тулуба вправо–вліво, руки на поясі</p> 	6–8 разів	Поворот виконувати корпусом, таз зафіксований, темп середній.
<p><b>Вправа 7.</b> Напівприсідання + піднімання на носки (в комплексі)</p> 	8–10 разів	Спина рівна, коліна не виходять за носки, п'яти від підлоги не відривати при присіді.

# 14. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



### 1. Соціалізація та подолання стереотипів



Освітнє та спортивне середовище є ефективним простором для формування прийняття різноманітності. Під час спільної



рухової діяльності, ігор і командної роботи учні навчаються сприймати одне одного як особистостей, а не через призму соціального статусу, особливостей розвитку чи фізичних можливостей. Професійна комунікація вчителя спрямована на формування атмосфери поваги, підтримки та взаєморозуміння.

### Взаємонавчання та обмін досвідом

Різноманітність учнівського складу створює умови для природного обміну знаннями та навичками. У процесі-бизкультурної діяльності одні учні можуть продемонструвати високий рівень координації. Інші – організаторські здібності уважності або вміння пояснювати правила.



### Підвищення ефективності командної роботи

Гетерогенні учнівські групи в умовах фізкультурно-спортивної діяльності здаті знаходити більш креативні та ефективні рішення, ніж однорідні. Поєднання різних типів мислення та фізичних можливостей сприяє швидшому досягненню спільних результатів, конструктивному розв'язанню конфліктних ситуацій і розвитку командної взаємодії.



Різноманітність в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти є не лише сукупністю індивідуальних відмінностей учнів за віком, статтю, соціальним досвідом чи станом здоров'я, а важливим педагогічним ресурсом, що сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, толерантності та взаємоповаги. Уроки фізичної культури та спортивна діяльність створюють природні умови для навчання взаємодії з «іншим», що є складовою професійної комунікації вчителя.

Створення інклюзивного та безбар'єрного середовища в освітньому процесі з фізичної культури не потребує значних матеріальних витрат, а передусім передбачає зміну педагогічного та комунікативного підходу. Безбар'єрність починається з готовності вчителя адаптувати методи навчання, способи пояснення, правила гри й організацію рухової діяльності до потреб учнів, а не вимагати від дитини пристосування до жорстко заданих умов.

Практика професійної комунікації вчителя фізичної культури виходить з того, що рішення, необхідні для учнів з особливими освітніми потребами, є комфортними та корисними для всього учнівського колективу. Зокрема, це сприяє:

### **1. Соціалізації та подоланню стереотипів**

Освітнє та спортивне середовище є ефективним простором для формування прийняття різноманітності. Під час спільної рухової діяльності, ігор і командної роботи учні навчаються сприймати одне одного як особистостей, а не через призму соціального статусу, особливостей розвитку чи фізичних можливостей. Професійна комунікація вчителя спрямована на формування атмосфери поваги, підтримки та взаєморозуміння.

### **2. Взаємонавчання та обмін досвідом**

Різноманітність учнівського складу створює умови для природного обміну знаннями та навичками. У процесі фізкультурної діяльності одні учні можуть демонструвати високий рівень координації, інші – організаторські здібності, уважність або вміння пояснювати правила. Учні з інклюзивним досвідом можуть

навчати однолітків альтернативних способів комунікації (жести, піктограми, невербальні сигнали), що збагачує спільний освітній досвід.

### **3. Підвищенню ефективності командної роботи**

Гетерогенні учнівські групи в умовах фізкультурно–спортивної діяльності здатні знаходити більш креативні та ефективні рішення, ніж однорідні. Поєднання різних типів мислення та фізичних можливостей сприяє швидшому досягненню спільних результатів, конструктивному розв’язанню конфліктних ситуацій і розвитку командної взаємодії. Роль учителя полягає в професійному комунікативному супроводі цього процесу.

#### **Порада!!!**

### **ЯК ВЧИТЕЛЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДТРИМУВАТИ РІЗНОМАНІТНІСТЬ У КОМУНІКАЦІЇ**

Для того щоб різноманітність стала педагогічною перевагою, а не джерелом непорозумінь, учителю доцільно застосовувати такі комунікативні підходи:

1. **Акцент на унікальності, а не на відмінностях** – у процесі знайомства або командної роботи пропонувати учням презентувати свої сильні сторони, інтереси чи вміння, що сприяє формуванню позитивної самооцінки.
2. **Запобігання утворенню замкнених мікрогруп** – свідомо змінювати склад команд, поєднуючи учнів з різним досвідом і рівнем підготовки, що сприяє розвитку комунікативних навичок і соціальної гнучкості.
3. **Інклюзивний дизайн занять і вправ** – організовувати діяльність так, щоб успіх команди залежав від різних навичок: фізичних, когнітивних, організаційних і комунікативних.

#### **Вправа «Скринька талантів»**

Учням пропонується визначити власні сильні сторони та зафіксувати їх у спільному «банку ресурсів». У процесі навчальної чи спортивної діяльності вчитель звертається до цього ресурсу, залучаючи учнів до виконання завдань відповідно до їхніх здібностей. Такий підхід сприяє розвитку критичного мислення, взаємопідтримки та відповідальності.

## 15. ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ СТУДЕНТА–ПРАКТИКАНТА

Після завершення пропедевтичної практики складається підсумковий звіт.

1. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики, студентам відводиться 3 дні.

2. На кожне асистування вчителю практикант готує 2 конспекти. Без перевіреного і затвердженого викладачем–методистом конспекту фрагменту уроку студент до проведення не допускається.

3. Переглянуті уроки обов'язково аналізуються. За аналіз переглянутих уроків студенту виставляється оцінка.

4. Складання 2–х комплексів ЗРВ.

5. Керівники від бази практики консультують студентів з питань організації педагогічних досліджень:

– визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури;

– проведення анкетування (дослідницькі підходи щодо діагностики комунікативної взаємодії у фізичному вихованні школярів).

Методист від закладу освіти перевіряє наявність та зміст планів–конспектів і за умови відповідності вимогам дає дозвіл на проведення фрагментів уроку.

Спостереження і конспекти уроків студенти оформлюють за відповідною формою.

**ОРІЄНТОВНИЙ ЗВІТ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА<sup>4</sup>**

з пропедевтичної практики з професійної комунікації вчителя фізичної культури

Здобувач освіти: \_\_\_\_\_

Група: \_\_\_\_\_

База практики (ЗЗСО): \_\_\_\_\_

Керівник практики від ЗВО: \_\_\_\_\_

Керівник від бази практики (вчитель ФК): \_\_\_\_\_

Термін проходження практики: \_\_\_\_\_

**1. Загальна характеристика бази практики**

Педагогічна практика проходила на базі \_\_\_\_\_, де створено належні умови для організації освітнього процесу з фізичної культури. Заклад забезпечений основним спортивним інвентарем, наявні правила техніки безпеки, визначено режим роботи та порядок проведення уроків. У ході практики здійснено ознайомлення з організацією освітнього середовища, умовами проведення занять, особливостями навчального розкладу та вимогами до документації вчителя фізичної культури.

**2. Мета та завдання практики**

Метою практики було формування професійно–комунікативної готовності майбутнього вчителя фізичної культури до взаємодії з учнями в освітньому процесі, розвиток конструктивно–планувальних, організаційних і дослідницьких умінь.

Основними завданнями практики стали:

- опанування принципів ефективної професійної комунікації на уроці фізичної культури (зрозумілість інструкцій, мотивація, підтримка, зворотний зв'язок);
- удосконалення навичок планування й проведення підготовчої частини уроку;

<sup>4</sup> У процесі підготовки звітної документації за результатами практики студент може орієнтуватися на окремі позиції, подані у методичних рекомендаціях, зокрема щодо структури виконаних видів робіт, оформлення спостережень, опису проведених фрагментів уроку, результатів пульсометрії та анкетування. Використання цих орієнтирів забезпечує логічність, повноту й уніфікованість звіту, полегшує самоаналіз діяльності та сприяє дотриманню встановлених вимог до оформлення матеріалів практики.

- формування дослідницьких умінь через пульсометрію уроку та анкетування учнів;
- аналіз педагогічного досвіду вчителя фізичної культури, застосування спостережень для саморозвитку.

### **3. Реалізація програмних результатів навчання під час практики**

Під час практики здійснювалося формування програмних результатів за такими напрямками:

#### **3.1. Конструктивно–планувальні вміння**

У процесі підготовки до уроків фізичної культури розроблено **2 плани–конспекти підготовчої частини уроку**, визначено чіткі цілі та завдання, підібрано засоби й методи навчання відповідно до віку та рівня підготовки учнів. Конспекти містять послідовність вправ, методичні вказівки, правила безпеки та комунікативні прийоми мотивації й організації класу.

#### **3.2. Організаційні вміння**

Проведено **2 залікові фрагменти підготовчої частини уроку** (по 10 балів кожен). У ході виконання завдань забезпечувалося:

- оперативне шикування та організація класу;
- доступне пояснення вправ із показом;
- підтримка позитивного емоційного тону;
- чіткий інструктаж і контроль дисципліни без авторитарного тиску;
- доцільне застосування словесних і практичних методів навчання.

#### **3.3. Дослідницькі компетентності**

Проведено:

- **пульсометрію уроку** з фіксацією ЧСС через кожні 5 хвилин та визначенням характеру навантаження;
- **анкетування учнів** з теми «Діагностика комунікативної взаємодії у фізичному вихованні школярів», результати представлено в табличній формі та у вигляді діаграм.

Отримані дані дали можливість оцінити рівень фізичного навантаження, мотиваційний фон уроку та особливості професійної комунікації вчителя фізичної культури.

#### **4. Виконання основних видів робіт практики (згідно критеріїв оцінювання)**

##### **4.1. Проведення підготовчої частини уроку (макс. 20 балів)**

Проведено **2 фрагменти** підготовчої частини уроку. Виконання плану було повним, мета досягнута. Забезпечено підготовку організму учнів до основного навантаження, активізацію уваги, дотримання безпечних умов та позитивний емоційний тон заняття.

##### **4.2. Конспекти підготовчої частини уроку (макс. 10 балів)**

Підготовлено **2 конспекти**, які характеризуються логічною структурою, методичною доцільністю, грамотністю, використанням фахової термінології, продуманим добором вправ та ресурсів. Ураховано необхідність чітких інструкцій, доступної мови, мотиваційних формулювань і педагогічної підтримки.

##### **4.3. Спостереження за роботою вчителя фізичної культури (макс. 12 балів)**

Проведено **3 спостереження**:

- Спостереження 1: «Професійна комунікація вчителя фізичної культури»;
- Спостереження 2–3: «Урок фізичної культури: дидактичний та комунікативний аналіз».

За результатами спостережень зроблено висновки щодо сильних сторін уроку: чіткість організації, комунікативна підтримка учнів, мотиваційний вступ, зворотний зв'язок, партнерський стиль і стабільний позитивний настрій. Сформульовано рекомендації для власного професійного зростання.

##### **4.4. Розробка комплексів ЗРВ (макс. 10 балів)**

Розроблено **2 комплекси загальноорозвивальних вправ**:

- ЗРВ №1 - без предметів;
- ЗРВ №2 - з предметами.

Комплекси складено з урахуванням послідовності навантаження, правил безпеки та методичних вказівок. Опис вправ подано фаховою мовою, з орієнтацією на доступність виконання та організованість класу.

#### **4.5. Дослідницька робота: пульсометрія та анкетування (макс. 18 балів)**

**Пульсометрія (8 балів).** Здійснено вимірювання пульсу учня через кожні 5 хвилин уроку та визначено характер навантаження (легке/середнє/значне). На основі результатів зроблено висновок про відповідність навантаження структурі уроку та віковим можливостям учнів.

**Анкетування (10 балів).** Проведено опитування учнів щодо комунікації з учителем фізичної культури, мотивувальної підтримки та доступності звернення із запитаннями. Узагальнення результатів представлено у вигляді таблиці та діаграм, що дозволило визначити очікування учнів і напрями покращення педагогічної взаємодії.

#### **5. Узагальнені результати практики**

У ході практики підтверджено, що професійна комунікація є ключовим фактором ефективного уроку фізичної культури, оскільки забезпечує організованість, мотивацію та залучення учнів до рухової діяльності. Практика сприяла формуванню навичок:

- пояснювати вправи доступно й методично правильно;
- підтримувати позитивний психологічний клімат;
- забезпечувати зворотний зв'язок і партнерський стиль взаємодії;
- застосовувати дослідницькі методи (пульсометрія, анкетування) для вдосконалення педагогічних рішень.

#### **6. Висновки та пропозиції**

Практику з професійної комунікації вчителя фізичної культури вважаю результативною. Отриманий досвід допоміг сформувати базові уміння організації уроку, планування підготовчої частини, використання комунікативних прийомів підтримки й мотивації учнів. Рекомендую в подальшій роботі:

- активніше використовувати метод «позитивний сандвіч» у зворотному зв'язку;
- розширювати арсенал мотиваційних висловлювань;
- застосовувати елементи вибору та діяльнісний підхід відповідно до принципів НУШ;
- продовжувати практику емпіричних досліджень для обґрунтування педагогічних змін.

## 7. Додатки до звіту (перелік)

1. Індивідуальний план роботи студента–практиканта
2. 2 конспекти підготовчої частини уроку
3. 2 залікові фрагменти проведення підготовчої частини уроку
4. 3 протоколи спостережень (Спостереження №1, №2, №3)
5. Комплекси ЗРВ №1 і №2
6. Протокол пульсометрії уроку + висновок
7. Анкета та узагальнення результатів (таблиці/діаграми)

Підпис студента: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. **Aliksieiev O.** Social and pedagogical actualities of training of future physical training teachers for individual work with pupils. *Pedagogical Sciences*. 2021.
2. **Антошкіна Л.І.** Компетентнісний підхід в сучасній освіті. *Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу*. 2014. № 3. С. 14–16.
3. **Ареф'єв В.Г.** Основи теорії і методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
4. **Базильчук В.Б.** Педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти : методичні рекомендації для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Хмельницький : ХНУ, 2022. 42 с.
5. **Болотнікова Т.** Про зміст поняття «фізкультурна освіта» та фізкультурної освіти підлітків. *Фізична культура і спорт*.
6. **Ващенко О.М., Єрмолова В.М., Іванова Л.І. та ін.** Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра. Кам'янець-Подільський, 2003. 192 с.
7. **Вовченко І.І., Кутек Т.Б.** Педагогічна практика в школі : навчально-методичний посібник. Київ.
8. **Гімнастична термінологія** : навчальний посібник. Львів, 2012. 320 с.
9. **Гостішев В.М.** Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник. Запоріжжя, 2010. 180 с.

10. Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., Василевська Л.Й., Табак Н.В. Організація ігрової діяльності в Новій українській школі (на прикладі молодшого шкільного віку). *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 63, т. 1. С. 140–146.
11. Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., Василевська Л.Й., Мудрик С.Б., Мороз М.С., Констанкевич В.П. Практична складова в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 9 (169). С. 46–50.
12. Дишко О.Л., Белікова Н.О., Косинський Е.О. Принцип наскрізної практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в системі неперервної освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 66, т. 1. С. 268–274.
13. Дудник Н. Роль педагогічної практики у формуванні професійних компетентностей майбутнього вчителя. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2017. № 16. С. 129–135.
14. **Journal of Teaching in Physical Education**. Human Kinetics.
15. Kryventsova I.V. New ways of organizing physical education classes. *International Journal of Physical Education*.
16. Loza T.O. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5–9 класів : навчально-методичний посібник. Суми, 2016. 128 с.
17. Mazurenko L. Forming healthy lifestyle skills in younger schoolchildren during extracurricular activities. Kyiv, 2008. 127 p.
18. Огієнко М.М., Лисенко Л.Л. Наступність у педагогічній практиці як основа формування професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2016. Вип. 139 (1). С. 349–353.
19. **Physical Education & Sport Pedagogy**. Taylor & Francis.
20. **Physical Literacy as a Pedagogical Model in Physical Education**. *Sport, Education and Society*.
21. Положення про організацію фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України : нормативний документ.
22. Про вищу освіту : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
23. Про загальну середню освіту : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
24. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти : 1–2 класи / за ред. О.Я. Савченко. Київ, 2018.
25. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти : 1–2 класи / за ред. Р.Б. Шияна. Київ, 2018.
26. Ушмарова В. Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in the New Ukrainian School. Monograph.
27. Худолій О.М., Іващенко О.В. Педагогічна практика в школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 10. С. 19–32.
28. Using physical education to promote out-of-school physical activity. *European Physical Education Review*.

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА СТРАТЕГІЧНІ ДОКУМЕНТИ

1. Державний стандарт базової середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п>
2. Державний стандарт початкової освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п>
3. Концепція Нової української школи. Київ : МОН України, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

4. **Національна рамка кваліфікацій** : постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1341 (у редакції постанови від 25.06.2020 № 519). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
5. **Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»** : затверджений наказом Міністерства економіки України від 23.12.2020 № 2736. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20>
6. **Про вищу освіту** : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
7. **Про загальну середню освіту** : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
8. **Про освіту** : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
9. **Положення про педагогічну практику здобувачів вищої освіти**  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0033-93>  
(Типове положення; конкретизується внутрішнім положенням ЗВО)
10. **Положення про організацію фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України**  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0488-05>
11. **Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти : 1–2 класи / за ред. О.Я. Савченко**  
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
12. **Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти : 1–2 класи / за ред. Р.Б. Шияна**  
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>