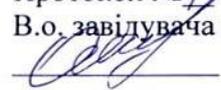


**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

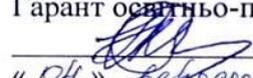
ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з навчальної роботи
 Наталія БОРБИЧ
«05» вересня 2024 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури
Протокол № 1 від 03 вересня 2024
В.о. завідувача кафедри
 Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми
 Наталія ДЕНИСЕНКО
«04» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОК 36. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма
освітній ступінь
галузь знань
спеціальність
академічна група

Середня освіта (Фізична культура)
бакалавр
01 Освіта/Педагогіка
014 Середня освіта
21 ФК

РОЗРОБНИК(И): Наталія ДЕНИСЕНКО, доктор педагогічних наук, Заслужений вчитель України, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Луцьк – 2024

1. Опис освітнього компонента (2 курси)

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
		Денна форма навчання
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус освітнього компонента Обов'язковий
	Спеціальність 014 Середня освіта	Рік підготовки:
2-3-й		
Семестр		
Змістових модулів – 4		3,4,5 сем.
		Лекції
Загальна кількість годин – 210 год.	Освітній ступінь: бакалавр	68 год.
		Практичні
		40 год.
		Самостійна робота
		89 год.. Консультації - 13 годин
		Вид контролю: залік/екзамен

1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Теорія і методика фізичного виховання» є базовим професійно-орієнтованим компонентом підготовки бакалавра зі спеціальності Середня освіта (Фізична культура) та забезпечує формування фахових компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури відповідно до концепції Нової української школи та вимог Національної рамки кваліфікацій (6 рівень). Зміст дисципліни спрямований на формування у здобувачів здатності розв'язувати складні спеціалізовані завдання професійної діяльності, що передбачає застосування теоретичних знань, сучасних методик, педагогічних технологій і критичного мислення у процесі проєктування, планування, організації та оцінювання освітнього процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Це відповідає дескрипторам 6 рівня НРК у частині знань, умінь, комунікації, автономії та відповідальності.

Освітній компонент забезпечує реалізацію ключових ідей НУШ - дитиноцентризму, компетентнісного та діяльнісного підходів, інклюзивності й формувального оцінювання, зокрема через опанування методики впровадження нових і варіативних видів спорту, організацію командної та проєктної діяльності, використання сучасних дидактичних і цифрових інструментів. Це сприяє розвитку соціальних, громадянських, лідерських компетентностей та здатності до навчання впродовж життя.

Водночас дисципліна формує здоров'язбережувальну компетентність майбутнього педагога, готовність до створення безпечного та мотивуючого освітнього середовища, профілактики травматизму та формування культури здорового способу життя учнів, що забезпечує реалізацію Цілі 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» та Цілі 4 «Якісна освіта» Порядку денного сталого розвитку до 2030 року.

1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Метою освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» є забезпечення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, здатного реалізовувати цілі фізичного виховання в умовах Нової української школи через опанування сучасних методик навчанням новим видам рухової активності, форм і засобів фізичної культури, розвиток інноваційного педагогічного мислення, формування готовності до інклюзивного, здоров'язбережувального та компетентнісного навчання відповідно до державних стандартів.

Завдання:

Основними завданнями вивчення ОК «Теорія і методика фізичного виховання» є формування в здобувачів вищої освіти професійної готовності до діяльності в умовах Нової української школи.

Це включає забезпечення глибокої теоретичної та практичної підготовки, розвиток педагогічного мислення, формування ціннісного ставлення до фізичної культури та здоров'я, а також опанування сучасних методик, які відповідають потребам учнівства XXI століття.

У процесі вивчення дисципліни студенти мають змогу розвивати soft skills –соціально-психологічні компоненти професійної компетентності сучасного вчителя: здатність критично аналізувати, оцінювати та інтерпретувати інформацію; логічно мислити, діяти креативно й гнучко в нестандартних ситуаціях; ефективно планувати, управляти часом, презентувати власну позицію та діяти відповідально в освітньому середовищі.

1.3. Пререквізити та постреквізити

Пререквізити:

Для успішного опанування освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» здобувач повинен мати сформовану базу знань і практичних навичок, здобутих у процесі вивчення таких освітніх компонентів, як:

1. Анатомія, фізіологія людини. Забезпечують розуміння структурно-функціональних особливостей організму й принципів адаптації до фізичних навантажень, що є фундаментом для розроблення безпечних і ефективних програм фізичного виховання.
2. Загальна педагогіка та психологія. Дадуть змогу враховувати вікові, психологічні та педагогічні чинники навчання, розуміти мотивацію здобувачів і застосовувати адекватні методи взаємодії в освітньому процесі.
3. Комунікативні та командні навички (у тому числі через неформальну освіту), вміння рефлексувати. Служать базою для організації й проведення уроків та позакласних заходів у тісній співпраці з колегами, учнями та стейкхолдерами.
4. Елементарні вміння з рухової діяльності (спортивні методики). Забезпечують практичну готовність до демонстрації, аналізу та корекції техніки рухових дій під час занять з фізичної культури.
5. Початкові навички застосування ІКТ в освіті. Дозволяють організувати навчальний процес із використанням сучасних цифрових ресурсів, створювати й адаптувати мультимедійні матеріали, вести електронну документацію.
6. Вступ до спеціальності, основи академічної доброчесності. Формують загальне уявлення про професію вчителя фізичної культури, етичні засади педагогічної діяльності та важливість дотримання академічної доброчесності у професійній підготовці.
7. Сучасні ігрові види спорту. Забезпечують первинне ознайомлення з методикою організації й проведення навчальних занять із популярних командних ігрових дисциплін, розвиток рухових навичок і тактичного мислення.
8. Практика з нових видів спорту. Дозволяє здобути досвід впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні, адаптації нових видів активності до потреб учнів різного віку та рівня підготовленості.

Постреквізити:

Здобуті в ході вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання» знання, уміння та навички створюють підґрунтя для подальшого поглибленого опанування спеціалізованих дисциплін і проходження різних видів педагогічної практики, що сприяють формуванню професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури:

1. Інновації тіловиховання в НУШ (фітнес, аеробіка, степ-аеробіка). Поглиблення навичок творчого планування уроків із застосуванням сучасних форм фізичної активності відповідно до вимог Нової української школи.
2. Сучасні ігрові види спорту (алтимат-фрізбі, гандбол, флорбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.). Закріплення методичних принципів викладання новітніх ігрових дисциплін, розвиток здатності адаптувати вправи до різних вікових категорій.
3. Теорія та методика традиційних видів спорту: Баскетбол, Волейбол, Гімнастика, Легка атлетика, Футбол і футзал, Плавання і рятування на воді.
4. Формування здатності планувати, проводити та аналізувати заняття з класичних видів спорту у шкільному середовищі.
5. Методика викладання фізичної культури в спеціальних медичних групах. Удосконалення професійних умінь роботи з дітьми з особливими освітніми потребами з урахуванням медико-педагогічних вимог.
6. Педагогіка фізичного виховання. Поглиблення теоретичних знань для цілісного розуміння процесу фізичного виховання, міждисциплінарна інтеграція змісту освіти.
7. Загальна педагогіка. Застосування базових педагогічних принципів у практиці викладання фізичної культури.
8. Вікова анатомія та фізіологія. Забезпечення точного підбору фізичних навантажень і змісту занять відповідно до вікових особливостей учнів.
9. Педагогічна практика у початковій школі, гімназіях та ліцеях. Дає змогу апробувати методику викладання на різних етапах шкільної освіти, формує навички адаптації занять до віку, можливостей і освітнього середовища учнів.

10. Практика з індивідуальних і командних видів спорту. Поглиблює знання методики викладання, сприяє розвитку педагогічної майстерності в організації тренувального й навчального процесу у спортивних секціях та командах.
11. Літня навчальна практика. Орієнтована на формування вмінь організувати рухову активність у позашкільному середовищі (літні табори, оздоровчі програми тощо), використовуючи сезонні ресурси та неформальні підходи до рухової діяльності.
12. Комплексна практика за профілем майбутньої професії. Забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок у повноцінну професійну діяльність, формує вміння самостійно планувати, проводити та оцінювати навчальний процес у реальних умовах освітньої установи.

1.4. Характеристика освітнього компонента

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 програмні компетентності, визначені

професійним стандартом вчителя:

ЗК-1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку на основі абстрактного мислення, аналізу та синтезу та розуміння закономірностей професійної діяльності, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства (громадянська компетентність).

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).

Загальні програмні компетентності, додатково визначені коледжем у контексті підготовки вчителя фізичної культури
Нової української школи:

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

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

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

СК 1. Здатність моделювати зміст освіти відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів, визначених державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами.

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 4. Здатність використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології для підготовки, організації й проведення занять з фізичного виховання, моніторингу рухової активності та забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії учнів.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 11. Здатність проєктувати ефективні осередки навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі, у тому числі із застосуванням дистанційних технологій, цифрових платформ і інтерактивних засобів для організації рухової активності та підтримки фізичного розвитку школярів у форматах онлайн і змішаного навчання.

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 14. Здатність здійснювати об'єктивне та різнопланове оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури, враховуючи їхні індивідуальні можливості, рівень рухової підготовленості, динаміку фізичного розвитку та сформованість ключових рухових умінь і навичок.

Компетентності Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»

Для спеціальності «Фізична культура» у пріоритеті такі:

(А2) А2. Предметно-методична

Б1. Психолого-педагогічна

Г2. Організаційна

Б3. Партнерська компетентність

В2. Здоров'язбережувальна компетентність

Г3. Оцінювально-аналітична

Б2. Емоційно-етична

Результати навчання

ПРН 1. Знати та критично аналізувати сучасні педагогічні теорії, психологічні, анатомо-фізіологічні, біомеханічні й гігієнічні основи фізичної культури для науково обґрунтованого планування й організації освітнього процесу.

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 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 6. Застосовувати сучасні педагогічні технології, включно з цифровими інструментами та інноваційними методами навчання, для розвитку фізичних, соціальних та емоційних компетентностей учнів.

ПРН 7. Організувати 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 12. Розробляти навчально-методичні матеріали, програми фізичного розвитку, змагальну та навчальну документацію відповідно до вимог НУШ.

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.

У результаті вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

1. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання: об'єкт, предмет, завдання, структуру теорії і методики фізичного виховання та її міждисциплінарні зв'язки.
2. Роль і місце фізичного виховання в системі Нової української школи та у формуванні професійної ідентичності вчителя фізичної культури.
3. Нормативно-правові основи фізкультурної освітньої галузі: державні стандарти, модельні навчальні програми, навчальні плани та підручники.
4. Компетентнісний підхід до організації освітнього процесу з фізичної культури.
5. Форми, системи та організаційні засади проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань.
6. Класифікацію засобів фізичного виховання, їх оздоровчу, тренувальну та корекційну спрямованість.
7. Вікові та індивідуальні особливості школярів, чинники ефективності фізичного навантаження та критерії втоми.
8. Анатомо-фізіологічні та дидактичні передумови уроку фізичної культури.
9. Принципи побудови, структуру та зміст уроку фізичної культури в умовах НУШ.
10. Основи планування фізичного виховання (річного, семестрового, поурочного).
11. Підходи до моніторингу й оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.
12. Методики розвитку основних фізичних якостей учнів.
13. Принципи адаптації фізичних вправ для учнів з особливими освітніми потребами.
14. Засади професійної етики, педагогічної відповідальності та академічної доброчесності в діяльності вчителя фізичної культури.

У результаті вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

1. Пояснювати теоретичні положення фізичного виховання та обґрунтовувати їх практичне застосування в освітньому процесі.
2. Аналізувати нормативні документи та застосовувати їх у проектуванні навчального процесу з фізичної культури.
3. Планувати й організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи та змагання, розробляти відповідну документацію.
4. Добирати й обґрунтовувати засоби фізичного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.
5. Демонструвати техніку фізичних вправ, складати комплекси загальнорозвивальних вправ і дозувати фізичні навантаження.
6. Використовувати різні методи та форми організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури.
7. Здійснювати педагогічний контроль, оцінювання результатів навчання та надавати зворотний зв'язок.
8. Проектувати, проводити й аналізувати уроки фізичної культури відповідно до вимог НУШ.
9. Забезпечувати безпечність освітнього процесу та дотримання санітарно-гігієнічних вимог.
10. Складати річні, семестрові та поурочні плани з фізичної культури та адаптувати їх до освітніх потреб учнів.
11. Використовувати традиційні й цифрові інструменти моніторингу навчальних досягнень.
12. Застосовувати методики розвитку фізичних якостей із використанням ігрових та інтерактивних технологій.
13. Адаптувати фізичні вправи та навчальні завдання для учнів з особливими освітніми потребами.
14. Аналізувати власну педагогічну діяльність, здійснювати саморефлексію та впроваджувати інноваційні підходи у фізичному вихованні.

2. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Змістовий модуль 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ

Тема 1. Теоретичні засади теорії і методики фізичного виховання. Об'єкт, предмет, завдання та структура ТМФВ. Зв'язок з іншими науками, історичні етапи розвитку. Роль ТМФВ у формуванні професійної ідентичності вчителя. Значення ТМФВ у реалізації цілей і принципів Нової української школи. Міжпредметні зв'язки фізичної культури з природничими, математичними та гуманітарними науками. роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної культур.

Тема 2. Фізкультурна освітня галузь у системі НУШ. Фізична культура у Державному стандарті початкової та базової середньої освіти. Структура та нормативне забезпечення галузі. Наскрізнi змістові лінії, очікувані результати навчання. Типові освітні програми, навчальні плани, модулі й підручники. Компетентнісний потенціал фізичної культури та її виховний і ціннісний аспект. Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями (STEM, мистецтво, здоров'я). Українські фізкультурні традиції та національні форми рухової активності. Мотивація учнів до здорового способу життя.

Тема 3. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань. Принципи й форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Характеристика заходів: руханки, спортивні свята, Дні здоров'я, туристичні походи, ігрові турніри. Системи проведення спортивних змагань: «колова», «мішана», «олімпійська», «змійка». Підготовка та проведення змагань: складання положення, заявки, визначення результатів, організація суддівства. Забезпечення інклюзивності та дотримання принципів академічної доброчесності під час оцінювання. Планування безпечного освітнього середовища та профілактика травматизму. Адаптація масових заходів для різних вікових і медичних груп. Академічна доброчесність під час оцінювання результатів змагань

Тема 4. Нові види спорту та професійна комунікація вчителя фізичної культури. Інноваційні напрями фізичного виховання в шкільній практиці (флорбол, фрізбі, корфбол, чирлідінг, кросфіт-ігри, «Cool Games» та інші інтерактивні види). Місце нових видів спорту у варіативних модулях модельних програм для 5–11 класів. Їх роль у формуванні мотивації та інтересу школярів до рухової активності, розвитку soft skills і командної взаємодії. Професійна комунікація вчителя фізичної культури: вербальні й невербальні засоби, уміння налагоджувати партнерську взаємодію з учнями, колегами та батьками. Використання сучасних цифрових інструментів для комунікації й популяризації фізичної культури. Використання нових видів спорту для міжпредметної інтеграції (математика, ІКТ). Українські національні спортивні традиції у варіативних модулях.

Змістовий модуль 2.

ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 5. Засоби фізичного виховання: класифікація, функціональна спрямованість, чинники ефективності. Аналіз засобів фізичного виховання, що застосовуються у школі: фізичні вправи (з предметами та без предметів; загальнорозвивальні й спеціальні), рухливі ігри та естафети, спортивне обладнання, природні та гігієнічні чинники (повітряні й сонячні ванни, водні процедури). Функціональна спрямованість засобів фізичного виховання (оздоровча, тренувальна, корекційна) та критерії їх ефективності (інтенсивність, тривалість, регулярність, урахування віку та стану здоров'я учнів). Функціональні реакції організму на навантаження та ознаки втоми. Вікові та анатомо-фізіологічні особливості учнів при виборі засобів фізичного виховання.

Тема 6. Техніка фізичних вправ і побудова комплексів ЗРВ: структура рухів, типові помилки, методика дозування. Основи техніки рухів: вихідне положення, фази виконання (підготовча, основна, заключна), ключові компоненти (координація, баланс, сила). Типові помилки і способи їх корекції, використання ідеомоторного тренування

(демонстрація, словесне пояснення, відеоаналіз). Методика складання комплексів загальноорозвивальних вправ (ЗРВ) із орієнтацією на розвиток сили, витривалості, гнучкості й координації та спритності. Адаптація ЗРВ для різних груп учнів та рівнів підготовленості. Принципи дозування навантаження, балансування вправ різної інтенсивності, адаптація комплексів для різних видів занять (спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика). Типові помилки у виконанні та методи корекції з позиції фізіології рухової активності.

Тема 7. Методи навчання та форми організації діяльності у фізичному вихованні. Процедури контролю та оцінювання. Формування навичок співпраці, командної взаємодії та самооцінювання. Система методів навчання: словесні (пояснення, інструкції), наочні (показ, демонстрація, використання схем, відео), практичні (ігрове моделювання, змагальні вправи, інтервальні та кругові методи). Форми організації навчальної діяльності: фронтальна, групова, індивідуальна, а також комбіновані варіанти. Процедура контролю: попередній, поточний та підсумковий контроль, критерії та рубрики оцінювання техніки, кількісних і якісних показників, використання зворотного зв'язку (усного, письмового, мультимедійного). Роль педагогічного спостереження, само та взаємооцінки, а також методів аналізу щільності й ефективності уроків.

Змістовий модуль 3.

МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

Тема 8. Анатомо-фізіологічні та дидактичні передумови уроку фізичної культури. Вікові особливості розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем школярів. Функціональні можливості організму учнів різного віку та їх урахування під час організації уроку. Працездатність, стомлення і відновлення в процесі фізичного навантаження. Анатомо-фізіологічні передумови навчання рухових дій. Закономірності формування рухових умінь і навичок. Етапи моторного навчання. Фізіологічні та психологічні механізми засвоєння рухів. Дидактичні принципи організації уроку фізичної культури та особливості їх реалізації. Типові помилки під час навчання рухових дій, причини їх виникнення та шляхи попередження і корекції. Основи безпечного дозування фізичних навантажень. Контроль функціонального стану учнів і профілактика перевтоми та травматизму.

Тема 9. Проектування та структура уроку фізичної культури: типи, частини, особливості реалізації та методика оцінювання. Типологія уроків фізичної культури та їх дидактична спрямованість. Цілі й завдання уроку залежно від віку учнів, освітніх потреб і змісту навчального матеріалу. Поурочне та календарно-тематичне планування (загальні підходи). Структура уроку фізичної культури: підготовча, основна та заключна частини, їх зміст і методичні особливості. Логіка побудови уроку та послідовність навчальних дій. Реалізація компетентнісного та діяльнісного підходів на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. Інтеграція традиційних і нових видів рухової активності (ігрові, рекреаційні, фітнес- та модульні формати). Індивідуалізація й диференціація навчання, адаптація завдань для учнів з особливими освітніми потребами. Особливості організації інклюзивного уроку фізичної культури. Формування здоров'язбережувальної та соціальної компетентностей учнів. Методи та засоби оцінювання ефективності й результативності уроку. Формувальне та підсумкове оцінювання навчальних досягнень з урахуванням принципів НУШ.

Тема 10. Хронометраж уроку фізичної культури (визначення щільності уроку). Поняття щільності уроку фізичної культури як показника якості та ефективності освітнього процесу. Педагогічне, фізіологічне та здоров'язбережувальне значення щільності уроку. Види щільності уроку: загальна, моторна, розумова, їх взаємозв'язок і роль у досягненні освітніх результатів. Методи вимірювання моторної й розумової активності учнів у процесі уроку. Традиційні та цифрові засоби хронометражу (секундомір, відеоаналіз, мобільні додатки, фітнес-трекери). Організація та проведення хронометражу уроку фізичної культури в умовах сучасної школи. Фіксація, обробка та інтерпретація результатів хронометражу. Аналіз

хронометражу як інструмент рефлексії діяльності вчителя та самооцінювання якості уроку. Використання даних хронометражу для оптимізації структури, змісту та темпу уроку. Зв'язок щільності уроку з енергетичними процесами в організмі учнів, рівнем рухової активності та витривалості. Вплив моторної щільності на розвиток фізичних якостей і формування мотивації до рухової активності. Регулювання фізичного навантаження з урахуванням вікових, індивідуальних та інклюзивних потреб учнів. Хронометраж уроку як засіб забезпечення безпечного, ефективного та компетентісно орієнтованого навчання фізичної культури в умовах НУШ.

Змістовий модуль 4.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПЛАНУВАННЯ, РОЗВИТОК І ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ

Тема 11. Планування та оцінювання освітнього процесу у фізичному вихованні в контексті Нової української школи та стратегії сталого розвитку. Професійні функції вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. Планування освітнього процесу у фізичному вихованні як складова стратегії сталого розвитку освіти. Рівні планування: річне, семестрове та поурочне, їх узгодження з результатами навчання, державними стандартами та освітньою програмою закладу. Принципи добору фізичних вправ і моделювання структури уроку з урахуванням дитиноцентризму, безпечності, здоров'язбереження та педагогічної доцільності. Диференціація й індивідуалізація фізичного навантаження. Інклюзивний підхід до планування занять з фізичної культури. Міжпредметна інтеграція та формування ключових компетентностей Нової української школи засобами фізичного виховання. Використання цифрових дидактичних інструментів у плануванні освітнього процесу, зокрема електронних планів, освітніх платформ, мобільних додатків мультимедійних ресурсів. Моніторинг якості освітнього процесу: попередній, поточний і підсумковий контроль. Формувальне та підсумкове оцінювання результатів навчання. Критерії, показники та рубрики оцінювання у фізичному вихованні. Самооцінка та взаємооцінка як засоби розвитку рефлексивності й відповідальності учнів. Інклюзивне та адаптивне оцінювання навчальних досягнень. Забезпечення прозорості оцінювання та дотримання принципів академічної доброчесності. Розроблення авторських навчально-методичних і цифрових матеріалів учителем фізичної культури. Оцінювання результатів навчання в контексті формування здоров'язбережувальної, соціальної та громадянської компетентностей.

Тема 12. Розвиток силових і швидкісних (швидкісно-силових) якостей у фізичному вихованні. Розвиток сили та швидкості як провідних фізичних якостей у системі фізичного виховання школярів. Значення силових і швидкісних вправ для зміцнення здоров'я, формування рухової культури та підвищення функціональних можливостей організму. Засоби та методи розвитку сили у школярів з використанням ігрових практик, колових тренувань, естафетних і парних вправ, вправ з масою власного тіла та легким додатковим опором. Педагогічні умови безпечного виконання силових вправ, дотримання принципів поступовості, доступності та варіативності навантаження. Формування швидкісних якостей у фізичному вихованні: розвиток швидкості реакції, частоти рухів, темпу та стартової техніки. Застосування інтерактивних естафет, рухливих ігор та спеціально підібраних швидкісних вправ для підвищення мотивації учнів. Урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку сили й швидкості в учнів різних вікових груп. Типові помилки під час виконання силових і швидкісних вправ, причини їх виникнення та шляхи педагогічної корекції. Основи фізіології м'язових зусиль і швидкісних проявів, механізми м'язового скорочення, нервово-м'язова координація та адаптація організму до силових і швидкісних навантажень. Контроль та оцінювання рівня розвитку сили й швидкості з урахуванням безпечності, індивідуального прогресу та освітніх результатів.

Тема 13. Розвиток витривалості та гнучкості у фізичному вихованні: індивідуальний підхід і модульна організація вправ. Витривалість і гнучкість як базові фізичні якості та складові здоров'язбережувальної компетентності учнів. Адаптація вправ на витривалість і гнучкість для учнів різних медичних груп та здобувачів освіти з особливими освітніми потребами; використання індивідуальних темпів виконання, скорочених дистанцій, альтернативних форм рухової активності. Загальна та спеціальна витривалість, їх роль у забезпеченні працездатності, адаптації організму до фізичних навантажень і формуванні стійкої мотивації до рухової активності. Індивідуальний підхід до розвитку витривалості з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та освітніх потреб здобувачів освіти. Модульна організація вправ для розвитку витривалості: циклічні навантаження, рівномірний та інтервальний методи, чергування навантаження і відновлення, використання ігрових, проектних форм, рухових квестів і варіативних маршрутів активності. Адаптація навантаження в межах одного модуля для різних груп учнів. Гнучкість як фізична якість, що забезпечує рухову свободу, профілактику травматизму та формування правильної постави. Засоби розвитку гнучкості: статичні й динамічні розтягування, елементи йоги, вправи на мобільність суглобів, дихально-рухові комплекси. Особливості індивідуального добору вправ для розвитку гнучкості залежно від морфофункціональних і вікових особливостей учнів. Адаптовані модулі вправ для дітей з особливими освітніми потребами, забезпечення безпечності, комфортності та доступності виконання рухових завдань. Поєднання розвитку витривалості й гнучкості в структурі уроку та навчального модуля. Фізіологічні основи розвитку витривалості й гнучкості: аеробні та анаеробні енергетичні системи, механізми відновлення, пластичність м'язово-зв'язкового апарату. Вікові особливості розвитку витривалості та гнучкості в учнів початкової, базової та старшої школи. Типові помилки під час виконання вправ, ризики перевантаження та шляхи педагогічної корекції. Тести й інструменти оцінювання рівня розвитку витривалості та гнучкості, орієнтація на індивідуальний прогрес, формувальне оцінювання та самооцінку учнів.

Тема 14. Розвиток спритності та координаційних здібностей школярів: інтерактивні та ігрові технології фізичного виховання. Спритність і координаційні здібності як ключові компоненти рухової підготовленості школярів та важлива умова ефективного опанування різних видів рухової діяльності. Сутність спритності, її взаємозв'язок із координацією рухів, рівновагою, орієнтацією в просторі, здатністю до швидкого переключення та перебудови рухових дій. Значення розвитку спритності у фізичному вихованні для формування рухової культури, безпечної поведінки, адаптивності та готовності до виконання складних рухових завдань у змінних умовах. Методичні підходи до розвитку координаційних здібностей і спритності з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей учнів. Використання ігрових, квестових та сюжетних технологій як ефективного засобу формування координації рухів, точності, швидкості реакції та просторової орієнтації. Організація навчальних квестів, маршрутних завдань і рухових сценаріїв із поступовим ускладненням координаційних дій. Застосування інтерактивних підказок, зокрема QR-кодів, цифрових інструкцій і мультимедійних елементів, для підвищення мотивації, самостійності та залученості учнів до освітнього процесу. Індивідуалізація та диференціація вправ для розвитку спритності й координації в межах одного уроку або навчального модуля. Адаптація вправ для учнів із різним рівнем підготовленості та для дітей з особливими освітніми потребами. Типові помилки під час виконання координаційних вправ, труднощі просторово-часової орієнтації та шляхи педагогічної корекції. Контроль і оцінювання розвитку спритності та координаційних здібностей. Застосування контрольних тестів на спритність, вправ на точність і швидкість реакції, орієнтація на індивідуальний прогрес і формувальне оцінювання. Використання результатів оцінювання для корекції навчальних завдань, планування подальшої рухової діяльності та підвищення якості фізичного виховання.

**Матриця відповідності змісту тем з ОК ТМФВ
загальним і спеціальним компетентностям,**

компетентностям Професійного стандарту вчителя та ПРН

№	Назва теми освітнього компонента	Інтегральна та загальні компетентності	Спеціальні компетентності	Компетентності Професійного стандарту вчителя	Програмні результати навчання
1	Теоретичні засади ТМФВ. Роль ТМФВ у НУШ	ІК-1; ЗК-1; ЗК-6	СК-1; СК-12	А2; Б1	ПРН-1; ПРН-4; ПРН-17
2	Фізкультурна освітня галузь у системі НУШ	ІК-1; ЗК-1; ЗК-2	СК-1; СК-6; СК-12	А2; Б3	ПРН-4; ПРН-7; ПРН-12
3	Організація та методика фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань	ІК-1; ЗК-2; ЗК-9	СК-3; СК-6; СК-12	Г2; В2; Б3	ПРН-7; ПРН-12; ПРН-19
4	Нові види спорту та професійна комунікація вчителя фізичної культури	ІК-1; ЗК-2; ЗК-9	СК-3; СК-4; СК-6	Б3; Б2; А2	ПРН-6; ПРН-7; ПРН-19
5	Засоби фізичного виховання: класифікація та чинники ефективності	ІК-1; ЗК-6	СК-3; СК-5	А2; В2	ПРН-1; ПРН-3; ПРН-5
6	Техніка фізичних вправ і побудова комплексів ЗРВ	ІК-1; ЗК-6	СК-3; СК-5; СК-12	А2; В2	ПРН-5; ПРН-6
7	Методи навчання та форми організації діяльності. Контроль і оцінювання	ІК-1; ЗК-2; ЗК-9	СК-3; СК-11; СК-14	Г3; Б3	ПРН-6; ПРН-8
8	Анатомо-фізіологічні та дидактичні передумови уроку	ІК-1; ЗК-6	СК-5; СК-6	Б1; В2	ПРН-1; ПРН-3
9	Проектування та структура уроку фізичної культури	ІК-1; ЗК-9	СК-11; СК-12	А2; Г2	ПРН-4; ПРН-12
10	Хронометраж уроку фізичної культури	ІК-1; ЗК-6	СК-14	Г3	ПРН-8

11	Планування та оцінювання освітнього процесу	ІК-1; ЗК-9	СК-12; СК-14	Г3; А2	ПРН-4; ПРН-8; ПРН-12
12	Розвиток сили та швидкості	ІК-1; ЗК-6	СК-3; СК-5	В2	ПРН-3; ПРН-5
13	Витривалість та гнучкість як фізичні якості	ІК-1; ЗК-6	СК-3; СК-5	В2	ПРН-3; ПРН-5
14	Розвиток спритності та координаційних здібностей	ІК-1; ЗК-9	СК-3; СК-6	В2; Б2	ПРН-5; ПРН-6

3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				*Форма контролю
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усього	у тому числі			
	Л	С/П	Ср.		
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ					
Тема 1. Теоретичні засади теорії і методики фізичного виховання.	8	2	-	6	Т, РМГ
Тема 2. Фізкультурна освітня галузь у системі НУШ.	12	4	2	6	Т, РМГ
Тема 3. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань.	10	4	-	6	УО, ПО, РМГ
Тема 4. Нові види спорту та професійна комунікація вчителя фізичної культури	10	4	-	6	УО, КП, РМГ, ДС
Модульний контроль 1	2	-	2	-	МК
<i>Разом за змістовим модулем I</i>	42	14	4	24	
Змістовий модуль 2. ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ					
Тема 5. Засоби фізичного виховання: класифікація, функціональна спрямованість, чинники ефективності.	14	4	2	8	УО, П, РМГ
Тема 6. Техніка фізичних вправ і побудова комплексів ЗРВ: структура рухів, типові помилки, методика дозування.	16	4	2	10	УО, П, РМГ
Тема 7. Методи навчання та форми організації діяльності у фізичному вихованні.	12	4	-	8	УО, КП, Т
Модульний контроль 2	2	-	2	-	МК
<i>Разом за змістовим модулем II</i>	44	12	6	26	
<i>консультації</i>	4				
<i>Усього годин</i>	90	26	10	50	
Змістовий модуль 3. МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ					

Тема 8. Анатомо-фізіологічні та дидактичні передумови уроку фізичної культури.	16	8	2	6	УО, П, РМГ
Тема 9. Проектування та структура уроку фізичної культури: типи, частини, особливості реалізації та методика оцінювання.	22	12	4	6	УО, П, РМГ
Тема 10. Хронометраж уроку фізичної культури (визначення щільності уроку).	16	6	2	8	РМГ
Модульний контроль 3	2		2		МК
<i>Разом за змістовим модулем III</i>	56	26	10	20	
консультації	4				
Усього годин	60	26	10	20	
Змістовий модуль 4.					
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПЛАНУВАННЯ, РОЗВИТОК І ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ					
Тема 11. Планування та оцінювання освітнього процесу у фізичному вихованні в контексті Нової української школи та стратегії сталого розвитку.	15	4	6	5	УО, П, РМГ
Тема 12. Розвиток силових і швидкісних (швидкісно-силових) якостей у фізичному вихованні.	12	4	4	4	УО, П, РМГ
Тема 13. Розвиток витривалості та гнучкості у фізичному вихованні: індивідуальний підхід і модульна організація вправ.	13	4	4	5	РМГ
Тема 14. Розвиток спритності та координаційних здібностей школярів: інтерактивні та ігрові технології фізичного виховання.	13	4	4	5	РМГ
Модульний контроль 4	2		2		МК
<i>Разом за змістовим модулем IV</i>	55	16	20	19	
Консультації	5				
Усього годин	60	16	20	19	
ЗАГАЛОМ	210	68	40	89	

*Форма контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІЗ – індивідуальне завдання, РМГ – робота в малих групах, КП – командні проекти, П – презентація результатів виконаних завдань та досліджень, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота, Р – реферат, АЗ – аналітична записка, АЕ – аналітичне есе, АТ – аналіз твору тощо.

4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин Денна/заочна*
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.			
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ			
1.	1	Т.1. Еволюція наукових основ фізичного виховання: від класичних підходів до вимог НУШ	2
2.	2	Т2. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні: місце галузі у сучасному стандарті освіти	4
3.	3	Т3. Система масової фізкультурної роботи в школі: принципи, форми та інновації	4
4.	4	Т.4. Інноваційні види спорту у шкільній практиці: сучасні тенденції та освітній потенціал	2

5.	4	Т.4.Аналіз модельних програм з фізичної культури: місце нових видів спорту у варіативних модулях та їхній вплив на мотивацію учнів	2
Разом			14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ			
6.	5	Т.5. Функціональна роль засобів фізичного виховання у шкільній практиці: від вправ до природних чинників	4
7.	6	Т.6. Структура та механізм виконання фізичних вправ: ключові компоненти техніки рухів»	2
8.	6	Т.6. Методика конструювання комплексів ЗРВ: принципи дозування та адаптації вправ	2
9.	7	Т.7. Методи навчання фізичним вправам: словесні, наочні та практичні підходи у НУШ	2
10.	7	Т.7. Форми організації та системи контролю у фізичному вихованні: оцінювання, само–і взаємоаналіз	2
Разом			12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ			
11.	8	Т.8. Фізіологічні основи побудови уроку: від вікових особливостей до дидактичних принципів	8
12.	9	Т.9. Типологія уроків фізичної культури та особливості їх реалізації в НУШ	6
13.	9	Т.9. Поурочне і календарно-тематичне планування: сучасні акценти та інструменти	6
14.	10	Т.10. Щільність уроку як показник якості освітнього процесу	6
Разом			26
Змістовий модуль 4. ПЛАНУВАННЯ, ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ			
15.	11	Т.11. Річне й семестрове планування фізкультурно-освітнього процесу	2
16.	11	Т.11. Поурочне планування та підбір вправ з урахуванням принципів дидактики	2
17.	12	Т.11. Системи моніторингу та оцінювання: формувальне, поточне і підсумкове	2
18.	12	Т.12. Ігрові й тренувальні методи розвитку сили та швидкісних якостей»	2
19.	13	Т.13. Методичні підходи до розвитку витривалості та гнучкості школярів	4
20.	14	Т.14. Квестові технології та сюжетні вправи як засіб розвитку спритності	4
Разом			16

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин
			денна
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ			

1.	1	Т.1.«Аналіз зв'язків ТМФВ з іншими науками та формування професійної ідентичності вчителя»	2
2	Тема 1-4	Підсумковий модульний контроль	2
Разом			4
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ			
3.	5	Т5. Аналіз ефективності використання рухливих ігор, естафет та ЗРВ у роботі з учнями різного віку	2
4.	6	Т.6. Аналіз типових помилок у техніці виконання вправ та складання власного комплексу ЗРВ	2
5.	Тема 5-7	Підсумковий модульний контроль	2
Разом			6
МІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ			
6.	8	Т.8.Аналіз вікових характеристик школярів у контексті рухової активності	1
7.	8	Т.8. Виявлення типових помилок під час виконання вправ і шляхи їх попередження	1
8.	9	Т.9. Розробка календарного плану з фізичної культури	2
9.	9	Т.9. Проектування уроку з урахуванням підготовчої, основної та заключної частин	2
10.	10	Т.10. Методи вимірювання моторної активності школярів	2
11.	Тема 8-10	Модульний контроль	2
Разом			10
Змістовий модуль 4. ПЛАНУВАННЯ, ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ			
12.	11	Т.11. Розробка фрагмента річного та семестрового плану	6
13.	12	Т.12. Побудова комплексу вправ для розвитку сили у школярів	4
14.	13	Т.13. Створення комплексу вправ для розвитку витривалості. Адаптація вправ на витривалість і гнучкість для учнів різних медичних груп та здобувачів освіти з особливими освітніми потребами; використання індивідуальних темпів виконання, скорочених дистанцій, альтернативних форм рухової активності.	4
15.	14	Т.14. Розробка вправ для формування координаційних здібностей»	4
16.	Тема 11-14	Модульний контроль	2
Разом			20

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, є складовою освітнього компонента з підготовки вчителя фізичної культури та виноситься на підсумковий контроль поряд із матеріалами, що опрацьовуються під час аудиторних занять.

Формами контролю результатів самостійної роботи є: тести, контрольні та модульні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні та групові проекти (зокрема презентації й методичні розробки з обраної проблеми фізичного виховання), аналіз нормативних документів, усні опитування.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти передбачає:

- підготовку до аудиторних занять (лекційних, практичних, семінарських) з теорії і методики фізичного виховання;
- виконання індивідуальних завдань професійно-орієнтованого характеру (аналіз уроків фізичної культури, розроблення фрагментів конспектів занять, добір засобів розвитку фізичних якостей, моделювання фізкультурно-оздоровчих заходів);
- самостійне опрацювання окремих тем освітнього компонента, винесених робочою програмою на самостійне вивчення (аналіз модельних програм, нових видів спорту, інноваційних методик фізичного виховання);
- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі до модульних робіт і заліку;
- опрацювання науково-методичних джерел з проблем фізичного виховання, здоров'язбереження та інклюзивної освіти;
- участь у роботі студентських наукових гуртків, методичних семінарів, факультативів і спецкурсів, пов'язаних із фізичною культурою та здоровим способом життя;
- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах спортивно-педагогічного спрямування;
- виконання творчих і дослідницьких завдань (презентації, мініпроекти, аналітичні огляди), спрямованих на розвиток професійної рефлексії майбутнього вчителя фізичної культури.

Питання, що опрацьовуються у межах самостійної роботи, включаються до програми екзамену (підсумкової атестації) та враховуються під час підсумкового оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ

Назва теми	Усього год. самостійної роботи	Завдання	Контрольні заходи	Література
Тема 1. Теоретичні засади теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ)	6 год.	Опрацювати понятійний апарат ТМФВ (об'єкт, предмет, завдання, структура). Скласти структурно-логічну схему ТМФВ як науки та навчальної дисципліни. Підготувати аналітичний огляд ролі ТМФВ у формуванні професійної ідентичності вчителя фізичної культури в умовах НУШ. Визначити міжпредметні зв'язки фізичної культури з іншими освітніми галузями (2–3 приклади).	Оцінювання схеми, усне / письмове опитування	Основна література: 1, 2, 3, 4, 5 Допоміжна література: 1, 2, 3, 4, 9, 10
Тема 2. Фізкультурна освітня галузь у системі НУШ	6 год.	Проаналізувати вимоги Державного стандарту початкової та базової середньої освіти щодо фізкультурної освітньої галузі. Зіставити очікувані результати навчання з ключовими	Аналіз нормативних документів, перевірка письмової роботи	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 3, 5, 6, 7

		компетентностями НУШ. Розробити приклад інтеграції фізичної культури з іншою освітньою галуззю (STEM / мистецтво / здоров'я). Підготувати коротке есе щодо мотивації учнів до здорового способу життя.		
Тема 3. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань	6 год.	Опрацювати принципи та форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Розробити план проведення одного фізкультурно-оздоровчого заходу або змагання з урахуванням інклюзивності та безпеки. Скласти приклад положення про змагання (форма, система проведення, критерії оцінювання). Проаналізувати ризики травматизму та шляхи їх профілактики.	Захист плану заходу, перевірка письмових матеріалів	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6, 7, 10
Тема 4. Нові види спорту та професійна комунікація вчителя фізичної культури	6 год.	Опрацювати один із нових видів спорту (флорбол, фрізбі, корфбол, Cool Games тощо). Розробити фрагмент варіативного модуля з використанням нового виду спорту для 5–9 або 10–11 класів. Описати приклади професійної комунікації вчителя фізичної культури з учнями, батьками та колегами. Проаналізувати можливості міжпредметної інтеграції (математика, ІКТ).	Презентація або захист проекту, оцінювання аналітичної записки	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6, 7, 8, 11

Змістовий модуль 2. ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Назва теми	Усього год. самостійної роботи	Завдання	Контрольні заходи	Література
------------	--------------------------------	----------	-------------------	------------

<p>Тема 5. Засоби фізичного виховання</p>	<p>8 год.</p>	<p>Опрацювати класифікацію засобів фізичного виховання та їх функціональну спрямованість. Проаналізувати оздоровчі, навчальні та виховні можливості рухливих ігор, фізичних вправ, природних і гігієнічних факторів. Підготувати порівняльну характеристику засобів фізичного виховання для різних вікових груп школярів. Запропонувати приклади адаптації засобів фізичного виховання для учнів з особливими освітніми потребами.</p>	<p>Перевірка письмової роботи; усне / письмове опитування</p>	<p>Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6, 7</p>
<p>Тема 6. Техніка фізичних вправ і побудова комплексів ЗРВ</p>	<p>10 год.</p>	<p>Опрацювати поняття техніки фізичних вправ та типові помилки у їх виконанні. Проаналізувати принципи добору та дозування фізичних навантажень при складанні комплексів загальнорозвивальних вправ. Розробити комплекс ЗРВ для учнів певної вікової групи з урахуванням рівня підготовленості та безпеки. Підготувати короткий методичний коментар щодо корекції помилок і використання ідеомоторного тренування.</p>	<p>Захист комплексу ЗРВ; оцінювання методичного обґрунтування</p>	<p>Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6</p>
<p>Тема 7. Методи навчання, форми організації та контроль</p>	<p>8 год.</p>	<p>Опрацювати класифікацію методів навчання рухових дій та форм організації діяльності учнів на уроках фізичної культури. Проаналізувати ефективність групових, індивідуальних і фронтальних форм роботи в умовах НУШ. Розробити приклад використання одного з методів навчання (пояснювально-показового, ігрового, кругового). Охарактеризувати сучасні підходи до контролю й</p>	<p>Перевірка письмового завдання; аналіз ситуаційних вправ</p>	<p>Основна література: 1, 2, 3 Допоміжна література: 4, 5</p>

		самооцінювання навчальних досягнень учнів.		
--	--	--	--	--

Змістовий модуль 3. МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

Назва теми	Усього год. самостійної роботи	Завдання	Контрольні заходи (практичні)	Література
Тема 8. Анатомо-фізіологічні та дидактичні передумови уроку фізичної культури	6 год.	Опрацювати вікові анатомо-фізіологічні особливості школярів та їх урахування під час планування уроку фізичної культури. Проаналізувати дидактичні умови формування рухових навичок у різних вікових групах. Підібрати приклади вправ з урахуванням профілактики перевтоми й травматизму. Підготувати короткі методичні рекомендації щодо корекції типових помилок у навчанні рухових дій.	Аналіз практичних ситуацій; виконання ситуаційного завдання; захист методичних рекомендацій	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6
Тема 9. Просктування та структура уроку фізичної культури	6 год.	Опрацювати сучасні вимоги до структури уроку фізичної культури в НУШ. Розробити технологічну карту уроку з урахуванням компетентнісного та інклюзивного підходів. Скласти сценарій фрагмента уроку (вступна, основна або заключна частина). Передбачити елементи формувального оцінювання та диференціації навчальних завдань.	Захист технологічної карти уроку; презентація фрагмента уроку	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6
Тема 10. Хронометраж та щільність	8 год.	Опрацювати методику проведення хронометражу уроку фізичної культури.	Виконання практичного завдання з хронометражу;	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна

уроку фізичної культури		Провести аналіз моторної щільності (за відеофрагментом або змодельованим уроком). Заповнити карту хронометражу та зробити висновки щодо ефективності організації уроку. Запропонувати шляхи оптимізації структури уроку для підвищення рухової активності учнів.	аналіз результатів; захист висновків	література: 5, 6
-------------------------	--	---	--------------------------------------	----------------------------

Змістовий модуль 4. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПЛАНУВАННЯ, ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Назва теми	Усього год. самостійної роботи	Завдання	Контрольні заходи (практичні)	Література
Тема 11. Планування та оцінювання освітнього процесу у фізичному вихованні	5 год.	Опрацювати рівні педагогічного планування (річне, семестрове, поурочне) в умовах НУШ. Проаналізувати принципи формувального та підсумкового оцінювання з фізичної культури. Розробити фрагмент календарно-тематичного планування або рубрику оцінювання навчальних досягнень учнів. Передбачити елементи інклюзивного оцінювання та академічної доброчесності.	Захист планувального або оцінювального інструменту; аналіз педагогічної ситуації	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6
Тема 12. Розвиток сили та швидкості (швидкісно-силових якостей)	4 год.	Опрацювати вікові особливості розвитку силових і швидкісних якостей у школярів. Підібрати вправи для розвитку сили та швидкості з урахуванням безпеки й індивідуальних можливостей учнів.	Демонстрація комплексу вправ; захист методичного обґрунтування	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6

		Розробити міні-комплекс вправ або фрагмент уроку для розвитку швидкісно-силових якостей. Проаналізувати методи контролю й тестування результатів.		
Тема 13. Розвиток витривалості та гнучкості	5 год.	Опрацювати фізіологічні передумови розвитку витривалості та гнучкості. Розробити комплекс вправ для розвитку загальної витривалості або гнучкості для певної вікової групи. Запропонувати ігрові або модульні форми розвитку . витривалості. Передбачити індивідуалізацію та диференціацію навантаження. Адаптація вправ на витривалість і гнучкість для учнів різних медичних груп та здобувачів освіти з особливими освітніми потребами; використання індивідуальних темпів виконання, скорочених дистанцій, альтернативних форм рухової активності.	Захист комплексу вправ; аналіз практичного завдання	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6
Тема 14. Розвиток спритності та координаційних здібностей школярів	5 год.	Опрацювати особливості розвитку координаційних здібностей у школярів різного віку. Розробити приклад ігрового або квестового завдання для розвитку спритності та координації. Запропонувати адаптації вправ для учнів з особливими	Презентація практичного завдання; аналіз адаптацій	Основна література: 1, 2, 3, 4 Допоміжна література: 5, 6

		освітніми потребами. Описати можливості використання цифрових інструментів у розвитку координаційних здібностей.		
--	--	---	--	--

Таблиця оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти (3–5 семестр)

Семестр	Модуль	№ теми	Назва теми	Самост. робота (год.)	Завдання	Контроль	Макс.бали
3	1	T1	Теоретичні засади ТМФВ	6 год.	Опрацювання понятійного апарату ТМФВ, створення структурно-логічної схеми дисципліни,	Аналітичний огляд ролі ТМФВ у формуванні професійної ідентичності вчителя, приклади міжпредметних зв'язків	5
		T2	Фізкультурна освітня галузь у НУШ	6 год.	Аналіз Держстандартів початкової та базової освіти, зіставлення компетентностей, приклад міжпредметної інтеграції, есе про мотивацію до ЗСЖ	Аналіз документів, оцінка письмової роботи	5
		T3	Організація ФОЗ заходів і змагань	6 год.	Планування фізкультурно-оздоровчого заходу або змагань, складання положення, аналіз ризиків та профілактика травматизму	Захист плану, перевірка письмових матеріалів	5
		T4	Нові види спорту, комунікація	6 год.	Ознайомлення з одним із нових видів спорту, створення фрагмента варіативного модуля, опис професійної комунікації вчителя, приклади міжпредметної інтеграції	Презентація, оцінка аналітичної записки	5

	2	T5	Засоби фізичного виховання	8 год.	Класифікація засобів ФВ, аналіз їх функцій, порівняння засобів для різного віку, приклади адаптацій для ООП	Письмова робота, опитування	5
		T6	Техніка фізичних вправ і ЗРВ	10 год.	Аналіз помилок у техніці, складання комплексу ЗРВ, дозування навантаження, методичні рекомендації, ідеомоторне тренування	Захист комплексу, методичне обґрунтування	5
		T7	Методи, форми та контроль	8 год.	Класифікація методів навчання, форми організації діяльності, приклад використання методу, сучасні підходи до оцінювання	Аналіз ситуаційних вправ, письмове завдання	5
		T8	Комплекс вправ, ранкова гімнастика	—	Створення та демонстрація комплексу вправ, адаптація до віку та рівня	Демонстрація	3
		T9	Основи оздоровчих технологій	—	Теоретичне опрацювання змісту, короткий огляд підходів	Тестування	3
		T10	Фізкультурні хвилинки	—	Підготовка фізкультурної паузи, приклад впровадження у заняття	Демонстрація	4
			Разом за 3 семестр				
4	3	T8	Анатомо-фізіол. та дидакт. умови	6 год.	Аналіз вікових особливостей, добір вправ, профілактика травматизму, методичні рекомендації	Аналіз ситуацій, захист	5
		T9	Проектування структури уроку	6 год.	Розробка технологічної карти уроку, сценарій, оцінювання з диференціацією	Презентація, захист	5

		T10	Хронометраж і щільність уроку	8 год.	Проведення хронометражу, заповнення карти, аналіз ефективності, оптимізація структури	Захист практичного завдання	5
			Разом за 4 семестр				15
5	4	T11	Планування та оцінювання у ФВ	5 год.	Рівні планування (річне, семестрове, поурочне), формувальне оцінювання, розробка рубрик або КТП, інклюзія	Захист, аналіз педагогічної ситуації	10
		T12	Розвиток сили та швидкості	4 год.	Добір вправ, створення міні-комплексу або фрагмента уроку, аналіз методів контролю	Демонстрація, захист	5
		T13	Витривалість та гнучкість	5 год.	Фізіологічне обґрунтування, комплекс вправ, адаптація до медичних груп, індивідуалізація	Захист комплексу, аналіз	5
		T14	Спритність та координація	5 год.	Розробка квестового завдання, адаптація вправ, цифрові інструменти	Презентація, аналіз адаптацій	5
			Разом за 5 семестр				25

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час викладання освітнього компонента «**Теорія і методика фізичного виховання**» використовуються методи навчання, що забезпечують поєднання теоретичної підготовки з формуванням практичних і методичних умінь майбутнього вчителя фізичної культури.

Основними методами навчання є:

- **розповідь** – для послідовного викладу теоретичних положень ТМФВ, історичних аспектів розвитку фізичного виховання, нормативно-правових засад галузі;
- **пояснення** – для розкриття сутності педагогічних, анатоμο-фізіологічних і методичних закономірностей фізичного виховання, принципів добору засобів і методів;
- **бесіда** – для формування усвідомленого розуміння понять, категорій і методичних підходів ТМФВ, розвитку критичного мислення та професійної рефлексії;
- **ілюстрація та демонстрація** – для наочного представлення структури рухових дій, схем уроку, алгоритмів планування, графіків навантаження, відеофрагментів техніки фізичних вправ;
- **практичні методи** – для застосування набутих знань у процесі розв’язання професійно орієнтованих завдань (аналіз і моделювання уроків фізичної культури, розроблення

комплексів ЗРВ, планування фізкультурно-оздоровчих заходів, розв'язання педагогічних ситуацій і кейсів);

- **проблемний виклад матеріалу** – для створення й розв'язання проблемних ситуацій, пов'язаних з організацією уроків, дозуванням навантажень, оцінюванням результатів навчання та забезпеченням безпеки учнів.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти в освітньому процесі також застосовуються дискусії, робота в малих групах і парах, проблемно-пошукові методи, метод проектів, самопрезентація та взаємопрезентація, публічні виступи, **використання** цифрових та мультимедійних засобів. Зазначені методи сприяють формуванню фахових компетентностей учителя фізичної культури відповідно до вимог Нової української школи та Професійного стандарту вчителя.

ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ВАРІАТИВНО ЗАЛЕЖНО ВІД ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ.

Змістові модулі 1, 2 та 3 передбачають оцінювання самостійної роботи *за кожною окремою темою* в межах відповідного модуля. Оцінювання може включати письмові завдання, тести, презентації, аналітичні огляди тощо.

Змістовий модуль 4 передбачає *підсумкову самостійну роботу, яка охоплює тему модуля в цілому*. Оцінювання здійснюється на основі комплексного завдання або проекту, що узагальнює вивчений матеріал.

Такий підхід дозволяє врахувати специфіку кожного модуля та забезпечити більш гнучке і змістовне оцінювання рівня засвоєння навчального матеріалу здобувачами освіти.

9. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів освіти 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). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

Поточний контроль здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних та індивідуальних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на семінарських заняттях, а також у формі комп'ютерного тестування.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних контрольних робіт або комп'ютерного тестування. Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі екзамену(усно).

Екзамен передбачає відповіді на теоретичні та практико-орієнтовані питання, у межах яких здобувачі освіти мають продемонструвати знання й розуміння змісту дисципліни, а також сформованість фахових умінь учителя фізичної культури щодо планування та проведення уроків і спортивно-масових заходів, виконання практичних завдань з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психофізичних особливостей учнів. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою.

9.1.Схема нарахування балів з освітнього компонента

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

3 СЕМЕСТР				ЗА СЕМЕСТР
Поточний та модульний контроль				
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ	МК	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ	МК	
1.		2.		

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ (45 балів)					15	ЗАСОБИ, ТЕХНІКА ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (55 балів)						15	100
T1	T2		T3	T4		T5		T6		T7			
CP	П	CP	CP	CP		П	CP	П	CP	П	CP		
5	10	5	5	5	10	3	10	3	10	4	15	100	

4 СЕМЕСТР								МК	ЗАЛІК	ЗА СЕМЕСТР
Змістовий модуль 3. МЕТОДИКА ТА ЯКІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ Поточний та модульний контроль (70 балів)										
T8		T9			T10					
П	CP	П	П	CP	П	CP	15	30	100	
10	5	10	10	5	10	5				

5 СЕМЕСТР										МК	ЕКЗАМЕН	ЗА СЕМЕСТР
Змістовий модуль 4. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПЛАНУВАННЯ, РОЗВИТОК І ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ Поточний та модульний контроль (70 балів)												
T11			T12		T13		T14		CP			
П	П	П	П	П	П	П			10	15	30	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5				

Умовні позначення: П – практичне заняття, МК – модульний контроль, З – залік.

9.2. Робота на практичних заняттях за кожен тему оцінюється таким чином:

Критерії оцінювання знань здобувачів освіти на практичних заняттях

Максимальна кількість балів – 5

Кількість балів	Активність та участь у роботі	Практичне застосування знань і вчасність виконання	Інтегральна компетентність та взаємодія у групі	Самостійність виконання та креативність
1–2 бали (мінімальний рівень)	Пасивна участь у заняттях, часті пропуски або формальна присутність без залучення до роботи.	Завдання з методики фізичного виховання не виконано або виконано з істотними порушеннями вимог і термінів.	Не демонструє практичних умінь організації занять, уникає взаємодії в групі, не бере участі в командній роботі.	Робота переважно несамостійна, відсутні елементи творчого підходу.

3 бали (задовільний рівень)	Участь у роботі обмежена, активність проявляється лише за прямою вказівкою викладача.	Знання застосовує частково або без належної логіки; завдання виконує не в повному обсязі або з порушенням термінів.	Обмежено висловлює власні думки, пасивний у груповій взаємодії.	Завдання виконує частково самостійно; робота має шаблонний характер, креативність відсутня.
4 бали (достатній рівень)	Переважно активний у роботі, виявляє ініціативу епізодично.	Завдання виконує вчасно, допускає окремі незначні недоліки, що не впливають на загальний результат.	Рівень професійної комунікації добрий; взаємодіє в команді, хоча не завжди достатньо активно.	Завдання здебільшого виконує самостійно; наявні окремі елементи креативності.
5 балів (високий рівень)	Активно й системно працює на практичних заняттях, у дискусіях та командній діяльності; ініціативний і відповідальний.	Завдання виконує якісно, без помилок і завжди у встановлені терміни; впевнено застосовує теоретичні знання на практиці.	Демонструє високий рівень професійної комунікації, чітко й логічно пояснює навчальний матеріал та інструкції, ефективно взаємодіє в групі.	Повністю самостійно виконує всі завдання, проявляє творчий підхід, оригінальні ідеї та педагогічну ініціативу.

Критерії оцінювання знань здобувачів освіти на практичних заняттях

Максимальна кількість балів – 10

Кількість балів	Активність та участь у роботі	Практичне застосування знань і вчасність виконання	Інтегральна компетентність та взаємодія у групі	Самостійність виконання та креативність
1–3 бали (низький рівень)	Пасивна участь у заняттях, нерегулярне відвідування або формальна присутність без залучення до роботи.	Завдання з методики фізичного виховання не виконано або виконано з істотними порушеннями вимог і термінів.	Не демонструє практичних умінь організації занять, уникає взаємодії в групі, не бере участі в командній роботі.	Робота переважно несамостійна, відсутні ознаки творчого підходу.

4–6 балів (достатній базовий рівень)	Обмежена активність; участь у роботі переважно за вказівкою викладача.	Знання застосовує частково або без достатньої логіки; завдання виконані не в повному обсязі або з порушенням термінів.	Висловлює окремі думки, але пасивний у груповій взаємодії, потребує стимулювання.	Завдання виконує частково самостійно; робота має шаблонний характер, креативність мінімальна.
7–8 балів (достатній рівень)	Переважно активний на заняттях, періодично проявляє ініціативу.	Завдання виконує вчасно, допускає окремі незначні недоліки, що не впливають на загальний результат.	Демонструє належний рівень професійної комунікації, взаємодіє в команді, хоча не завжди достатньо активно.	Завдання виконує здебільшого самостійно; наявні окремі елементи креативності.
9–10 балів (високий рівень)	Активно й системно працює на практичних заняттях, у дискусіях і командній діяльності; ініціативний, відповідальний.	Завдання виконує якісно, без помилок і завжди у встановлені терміни; впевнено застосовує теоретичні знання на практиці.	Володіє високим рівнем професійної комунікації, чітко й логічно пояснює навчальний матеріал та інструкції, ефективно взаємодіє в групі.	Повністю самостійно виконує всі завдання, демонструє творчий підхід, оригінальні ідеї та педагогічну ініціативу.

Критерії оцінювання модульного контролю

Модульний контроль	Теми	Компетентності (ЗК, СК, ПС)	Програмні результати навчання (ПРН)	Критерії оцінювання (15 балів)
Модульний контроль 1	Теми 1–4 Теоретичні та організаційні основи ФВ в умовах НУШ	ЗК: ЗК-1, ЗК-2, ЗК-3, ЗК-6, ЗК-7, ЗК-9 СК: СК-14 ПС: А2, Б1, Б3, В2, Б2	ПРН 1, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 6, ПРН 7, ПРН 19	1–4 бали – фрагментарні знання, відсутність розуміння ролі ФК у НУШ. 5–7 балів – відтворення базових положень з помилками, поверховий аналіз. 8–11 балів – системні знання, аргументовані відповіді з

				окремими неточностями. 12–15 балів – глибоке розуміння теорії ТМФВ, обґрунтовані організаційні рішення, професійне мислення.
Модульний контроль 2	Теми 5–7 Засоби, техніка та методи фізичного виховання	ЗК: ЗК-6, ЗК-7, ЗК-9 СК: СК-14 ПС: А2, Г2, Г3, В2	ПРН 1, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 8	1–4 бали – не розрізняє засоби і методи, не застосовує знання. 5–7 балів – часткове застосування методик, наявні методичні помилки. 8–11 балів – правильний добір засобів і методів, обґрунтовані рішення з незначними неточностями. 12–15 балів – упевнене застосування методик, аналіз техніки вправ і педагогічних ситуацій.
Модульний контроль 3	Теми 8–10 Методика та якість проведення уроку ФК в НУШ	ЗК: ЗК-6, ЗК-7 СК: СК-14 ПС: А2, Б1, Г2, Г3, В2	ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 8	1–4 бали – не враховує вікові та фізіологічні особливості, не розуміє структури уроку. 5–7 балів – орієнтується у структурі уроку, але аналіз поверховий. 8–11 балів – коректно проектує урок, аналізує щільність і ефективність з незначними неточностями. 12–15 балів – системне бачення уроку,

				обґрунтований аналіз, дотримання безпекових вимог.
Модульний контроль 4	Теми 11–14 Планування, оцінювання та розвиток фізичних якостей	ЗК: ЗК-6, ЗК-7, ЗК-9 СК: СК-14 ПС: А2, Г3, В2, Б2	ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 7, ПРН 8, ПРН 12	1–4 бали – відсутнє розуміння планування й оцінювання, методики розвитку фізичних якостей не сформовані. .5–7 балів – часткове застосування методик, рішення шаблонні. 8–11 балів – обґрунтоване планування та оцінювання, аналіз результатів. 12–15 балів – цілісне професійне бачення планування, оцінювання й розвитку фізичних якостей з урахуванням НУШ та інклюзії.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ (залік)
Змістові модулі

Змістовий модуль 1

I рівень складності (репродуктивний)

*Оцінюється знання понять, фактів, нормативних положень
(орієнтовно до 3 балів)*

1. Дайте визначення теорії і методики фізичного виховання як наукової галузі.
2. Назвіть об'єкт і предмет теорії та методики фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте основні завдання ТМФВ.
4. Які науки є базовими для формування теоретичних основ фізичного виховання?
5. Назвіть основні історичні етапи розвитку фізичного виховання.
6. Яке місце фізичної культури визначено у Державному стандарті початкової освіти?
7. Що таке фізкультурна освітня галузь у системі НУШ?
8. Перелічіть основні форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи у школі.
9. Назвіть системи проведення спортивних змагань у закладах освіти.
10. Які нові (інноваційні) види спорту впроваджуються у шкільній практиці?

II рівень складності (аналітико-пояснювальний)

*Оцінюється розуміння, пояснення, вміння встановлювати зв'язки
(орієнтовно до 5 балів)*

11. Поясніть значення ТМФВ для формування професійної ідентичності вчителя фізичної культури.
12. Проаналізуйте міжпредметні зв'язки фізичної культури з природничими науками.
13. Охарактеризуйте компетентнісний потенціал фізичної культури в НУШ.

14. Розкрийте роль учителя фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної культури учнів.
15. Поясніть структуру нормативного забезпечення фізкультурної освітньої галузі.
16. У чому полягає виховний і ціннісний потенціал фізичної культури?
17. Порівняйте різні системи проведення спортивних змагань за педагогічною доцільністю.
18. Поясніть значення фізкультурно-оздоровчих заходів у мотивації учнів до рухової активності.
19. Охарактеризуйте роль нових видів спорту у розвитку soft skills школярів.
20. Поясніть значення професійної комунікації вчителя фізичної культури в освітньому процесі.

III рівень складності (проблемно-практичний)

Оцінюється здатність застосовувати знання в професійних ситуаціях (орієнтовно до 8 балів)

21. Обґрунтуйте вибір форм фізкультурно-оздоровчої роботи для учнів різних вікових груп.
22. Запропонуйте приклад інтеграції фізичної культури з іншою освітньою галуззю в умовах НУШ.
23. Проаналізуйте роль учителя фізичної культури у створенні безпечного освітнього середовища.
24. Запропонуйте структуру спортивного заходу з урахуванням принципів інклюзії.
25. Обґрунтуйте доцільність використання нових видів спорту у варіативних модулях.
26. Розкрийте можливості використання цифрових інструментів у професійній комунікації вчителя фізичної культури.
27. Проаналізуйте приклади порушення академічної доброчесності під час оцінювання змагань і запропонуйте шляхи їх запобігання.
28. Запропонуйте варіанти адаптації фізкультурно-оздоровчого заходу для учнів з особливими освітніми потребами.
29. Оцініть роль українських національних спортивних традицій у вихованні цінностей школярів.
30. Сформулюйте професійні завдання вчителя фізичної культури в умовах реалізації концепції НУШ.

Змістовий модуль 2

I рівень складності (репродуктивний)

(перевірка знань – обов'язковий допуск до наступних рівнів)

1. Дайте визначення поняття «засоби фізичного виховання».
2. Назвіть основні групи фізичних вправ, що застосовуються у школі.
3. Що належить до природних чинників фізичного виховання?
4. Назвіть гігієнічні чинники фізичного виховання.
5. Перелічіть функціональні спрямованості засобів фізичного виховання.
6. Які показники використовують для оцінювання ефективності фізичних вправ?
7. Назвіть основні фази виконання фізичної вправи.
8. Що таке загальнорозвивальні вправи (ЗРВ)?
9. Назвіть основні методи навчання у фізичному вихованні.
10. Які форми організації навчальної діяльності використовуються на уроках фізичної культури?

II рівень складності (аналітико-пояснювальний)

11. Поясніть відмінність між оздоровчою та тренувальною спрямованістю фізичних вправ.
12. Проаналізуйте вплив інтенсивності та тривалості навантаження на організм учнів.

13. Охарактеризуйте ознаки втоми під час фізичних навантажень у школярів.
14. Поясніть роль вікових та анатомо-фізіологічних особливостей у доборі засобів фізичного виховання.
15. Проаналізуйте типові помилки у виконанні фізичних вправ.
16. Поясніть значення демонстрації та словесного пояснення у навчанні рухів.
17. Охарактеризуйте принципи дозування фізичних навантажень.
18. Поясніть відмінності між фронтальною та груповою формами організації діяльності.
19. Розкрийте значення педагогічного контролю у фізичному вихованні.
20. Поясніть роль само- та взаємооцінювання в освітньому процесі.

III рівень складності (проблемно-практичний)

21. Обґрунтуйте добір засобів фізичного виховання для учнів різних вікових груп.
22. Запропонуйте приклад поєднання фізичних вправ і рухливих ігор для розвитку витривалості.
23. Складіть фрагмент комплексу ЗРВ з урахуванням мети уроку.
24. Обґрунтуйте вибір методів корекції типових помилок у виконанні вправ.
25. Запропонуйте варіант дозування навантаження для учнів з різним рівнем підготовленості.
26. Проаналізуйте доцільність використання ігрових методів на уроці фізичної культури.
27. Запропонуйте форми організації діяльності для розвитку командної взаємодії.
28. Обґрунтуйте вибір методів контролю техніки виконання вправ.
29. Проаналізуйте ефективність поєднання практичних і наочних методів навчання.
30. Запропонуйте педагогічні рішення для підвищення щільності та ефективності уроку.

Змістовий модуль 3

I рівень складності (репродуктивний)

(базові знання, термінологічна точність)

1. Назвіть вікові особливості розвитку опорно-рухового апарату школярів.
2. Які функціональні особливості серцево-судинної системи дітей необхідно враховувати на уроці?
3. Назвіть основні дидактичні принципи організації уроку фізичної культури.
4. Що таке рухові уміння та рухові навички?
5. Назвіть типові помилки у формуванні рухових навичок.
6. Що розуміють під безпечним дозуванням фізичного навантаження?
7. Назвіть типи уроків фізичної культури.
8. Які частини має структура уроку фізичної культури?
9. Дайте визначення поняття «щільність уроку фізичної культури».
10. Назвіть основні види щільності уроку.

II рівень складності (аналітико-пояснювальний)

(пояснення причинно-наслідкових зв'язків)

11. Поясніть вплив вікових особливостей нервової системи на навчання рухів.
12. Проаналізуйте значення дидактичних принципів для ефективності уроку фізичної культури.
13. Поясніть механізми формування рухових умінь і навичок.
14. Охарактеризуйте психофізіологічні передумови розвитку рухових дій.
15. Поясніть причини виникнення типових помилок у виконанні фізичних вправ.
16. Проаналізуйте роль поурочного планування у забезпеченні якості уроку.
17. Поясніть значення індивідуалізації навчання на уроці фізичної культури.
18. Охарактеризуйте методи оцінювання ефективності уроку фізичної культури.
19. Поясніть взаємозв'язок моторної щільності уроку з розвитком витривалості.
20. Проаналізуйте вплив організації уроку на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

III рівень складності (практико-орієнтований)

(професійні педагогічні рішення вчителя фізичної культури)

21. Обґрунтуйте добір фізичних вправ з урахуванням вікових особливостей учнів.
22. Запропонуйте педагогічні прийоми попередження типових помилок у навчанні рухів.
23. Складіть фрагмент структури уроку відповідно до його типу.
24. Обґрунтуйте вибір методів оцінювання результативності уроку фізичної культури.
25. Запропонуйте приклад індивідуалізації навантаження в основній частині уроку.
26. Проаналізуйте педагогічні рішення щодо безпечного дозування навантаження.
27. Запропонуйте шляхи підвищення моторної щільності уроку без перевантаження учнів.
28. Обґрунтуйте використання хронометражу як інструменту оптимізації уроку.
29. Проаналізуйте вплив структури уроку на ефективність формування фізичних якостей.
30. Запропонуйте комплекс педагогічних рішень для підвищення якості уроку фізичної культури в умовах НУШ.

I рівень складності (репродуктивний)

(перевірка базових знань)

1. Назвіть основні рівні планування освітнього процесу з фізичного виховання.
2. Що таке поурочне планування?
3. Назвіть види контролю навчальних досягнень учнів з фізичної культури.
4. Дайте визначення поняття «формувальне оцінювання».
5. Назвіть основні фізичні якості людини.
6. Що таке сила і швидкість як фізичні якості?
7. Назвіть види витривалості.
8. Що таке гнучкість і які чинники впливають на її розвиток?
9. Дайте визначення поняття «спритність».
10. Назвіть приклади тестів для оцінювання фізичних якостей школяр

II рівень складності (аналітико-пояснювальний)

(розуміння причинно-наслідкових зв'язків)

11. Поясніть взаємозв'язок річного, семестрового та поурочного планування.
12. Проаналізуйте роль критеріїв і рубрик у забезпеченні об'єктивності оцінювання.
13. Поясніть значення само- та взаємооцінювання в освітньому процесі.
14. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку сили у школярів.
15. Проаналізуйте чинники формування швидкісних якостей у шкільному віці.
16. Поясніть відмінності між аеробними та анаеробними навантаженнями.
17. Охарактеризуйте методи розвитку загальної витривалості.
18. Проаналізуйте значення гнучкості для збереження здоров'я учнів.
19. Поясніть роль координаційних здібностей у руховій діяльності школярів.
20. Проаналізуйте типові помилки у розвитку фізичних якостей і шляхи їх корекції.

III рівень складності (практико-орієнтований)

(професійна готовність учителя фізичної культури)

21. Обґрунтуйте добір вправ для розвитку сили з урахуванням віку учнів.
22. Запропонуйте приклад ігрової або естафетної вправи для розвитку швидкості.
23. Складіть фрагмент поурочного плану з акцентом на розвиток витривалості.
24. Запропонуйте комплекс вправ для розвитку гнучкості з урахуванням інклюзивних підходів.
25. Обґрунтуйте вибір методів оцінювання фізичних якостей учнів.
26. Запропонуйте приклад використання цифрових інструментів у плануванні уроків фізичної культури.
27. Проаналізуйте педагогічні рішення щодо безпечного дозування навантаження.
28. Запропонуйте приклад квестового або сюжетного завдання для розвитку спритності.

29. Обґрунтуйте використання само- та взаємооцінювання у фізичному вихованні.
30. Запропонуйте систему моніторингу розвитку фізичних якостей учнів упродовж семестру.

ПЕРЕЛІК БІЛЕТІВ ДЛЯ ПІСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (екзамен)

Білет 1

1. Об'єкт, предмет і завдання ТМФВ.
2. Вікові особливості розвитку сили у школярів.
3. Складіть план підготовчої частини уроку для 5 класу.

Білет 2

1. Фізична культура у Державному стандарті початкової та базової середньої освіти.
2. Словесні методи навчання у фізичному вихованні.
3. Розрахуйте умовну щільність уроку (активність – 30 хв, загальний час – 45 хв).

Білет 3

1. Інноваційні напрями фізичного виховання в школі.
2. Фактори розвитку координаційних здібностей.
3. Розробіть вправу на розвиток командної взаємодії.

Білет 4

1. Класифікація засобів фізичного виховання.
2. Типи уроків фізичної культури.
3. Розробіть короткий комплекс вправ з предметами (5 вправ).

Білет 5

1. Роль ТМФВ у реалізації принципів Нової української школи.
2. Біологічні реакції організму на фізичне навантаження.
3. Опишіть дії вчителя у ситуації: учень відчув втому під час уроку.

Білет 6

1. Системи проведення спортивних змагань у школі.
2. Тести для оцінювання спритності (методика).
3. Складіть положення (2–3 пункти) для шкільного «Дня здоров'я».

Білет 7

1. Основи техніки фізичних вправ (фази рухової дії).
2. Принципи добору вправ при плануванні уроку.
3. Розробіть комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості.

Білет 8

1. Структура та нормативне забезпечення фізкультурної галузі в НУШ.
2. Форми організації діяльності учнів на уроці фізичної культури.
3. Запропонуйте завдання для фронтальної роботи з класом.

Білет 9

1. Зв'язок ТМФВ з іншими науками.
2. Особливості формування швидкісних якостей у школярів.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку стартової реакції.

Білет 10

1. Дидактичні принципи організації уроку фізичної культури.
2. Типові помилки у техніці виконання фізичних вправ.
3. Проаналізуйте урок за критеріями: щільність, інтенсивність, мотивація.

Білет 11

1. Історичні етапи розвитку фізичного виховання.
2. Види гнучкості та їх характеристика.
3. Молодий учитель фізичної культури проводить урок у 6 класі. Через організаційні затримки підготовча частина уроку перевищила запланований час. Запропонуйте, як скоригувати структуру уроку, щоб зберегти рухову активність учнів, дотриматися вимог безпеки та досягти очікуваних результатів навчання.

4. Білет 12

1. Компетентнісний потенціал фізичної культури.
2. Методи навчання у фізичному вихованні.

3. Складіть фрагмент поурочного плану уроку фізичної культури (визначте основні частини уроку, орієнтовну тривалість кожної та обґрунтуйте послідовність їх проведення).

Білет 13

1. Вікові особливості розвитку опорно-рухового апарату школярів.
2. Роль нових видів спорту у формуванні мотивації та рухової активності учнів у межах варіативних модулів НУШ.
3. Розробіть міні-квест на розвиток витривалості для учнів середньої школи.

Білет 14

1. Рівні планування у фізичному вихованні.
2. Типові помилки у розвитку швидкісних якостей.
3. Організуйте змагання за коловою системою за участю парної кількості команд (визначте порядок проведення ігор, принцип нарахування результатів та визначення переможця).

Білет 15

1. Професійна комунікація вчителя фізичної культури.
2. Принципи формувального оцінювання.
3. Організуйте змагання за коловою системою за участю непарної кількості команд (визначте порядок проведення ігор, принцип нарахування результатів та визначення переможця).

Білет 16

1. Роль міжпредметної інтеграції у фізичній культурі (приклади інтеграції з математикою, ІКТ або мистецтвом).
2. Фактори, що впливають на формування мотивації учнів до рухової активності.
3. Запропонуйте приклад організації групової роботи на уроці фізичної культури (мета, форма, очікуваний результат).

Білет 17

1. Профілактика перевтоми та травматизму на уроках фізичної культури.
2. Роль формувального оцінювання у підвищенні якості уроку фізичної культури.
3. Проаналізуйте педагогічну ситуацію: як змінити структуру уроку за умови зниження моторної активності учнів.

Білет 18

1. Організаційні особливості впровадження нових видів спорту в шкільній практиці.
2. Покажіть, як практичні методи навчання використовуються для диференціації завдань на уроці фізичної культури.
3. Принципи добору естафет та рухливих ігор для учнів середнього шкільного віку. Розробіть естафету з флорболу для 6 класу.

Білет 19

1. Типи оцінювання у фізичному вихованні.
2. Особливості розвитку гнучкості у дітей різного віку.
3. Складіть приклад повідомлення для батьків у месенджері.

Білет 20

1. Використання результатів хронометражу уроку.
2. Роль педагогічного спостереження на уроці.
3. Продемонструйте застосування одного з практичних методів навчання рухових дій на уроці фізичної культури (мета, форма організації, очікуваний результат).

Білет 21

1. Класифікація засобів фізичного виховання.
2. Методи вимірювання моторної активності учнів.
3. Запропонуйте вправу для інтеграції рухової активності з іншим предметом.

Білет 22

1. Принципи академічної доброчесності під час змагань.
2. Контрольні тести для оцінювання спритності.

3. Розробіть естафету для розвитку сили у 7 класі.

Білет 23

1. Тематичне планування у фізичному вихованні: мета, структура та логіка добору навчального матеріалу.
2. Етапи розучування рухових дій та методичні особливості їх реалізації на уроці фізичної культури.
3. Ситуаційна задача: під час вивчення нової вправи учні демонструють різний рівень підготовленості. Запропонуйте, як учитель організує навчання рухової дії, щоб забезпечити безпеку, мотивацію та досягнення результатів навчання.

Білет 24

1. Структура уроку фізичної культури.
2. Використання сюжетних завдань на уроках фізкультури.
3. Складіть короткий план-конспект руханки для учнів початкової школи з використанням вправ у зімкнутих колонах.

Білет 25

1. Роль ТМФВ у професійній підготовці вчителя.
2. Тести для оцінювання гнучкості.
3. Під час контрольного уроку з легкої атлетики вчитель проводить оцінювання вправи «біг 30 м» у 7 класі. Учні стартують з різною готовністю: частина має швидкий старт, але порушує техніку фінішу; інші демонструють правильну техніку, проте показують нижчу швидкість. Виникла потреба оцінити результати об'єктивно та прозоро, дотримуючись принципів формувального оцінювання та вимог НУШ

Білет 26

1. Форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи у школі.
2. Біологічні реакції організму на фізичне навантаження.
3. Складіть план організації спортивного свята для 5–6 класів.

Білет 27

1. Використання колового методу навчання на уроці фізичної культури (мета, організація станцій, педагогічні переваги).
2. Медичні групи учнів у фізичному вихованні: характеристика, принципи розподілу та особливості організації занять.
3. Запропонуйте вправу для розвитку командної взаємодії.

Білет 28

1. Рівні педагогічного планування.
2. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні.
3. Складіть комплекс ЗРВ для розвитку сили й витривалості.

Білет 29

1. Способи організації шиккування та перешиккування учнів на уроці фізичної культури та їх педагогічне значення.
2. Особливості розвитку швидкісних якостей.
3. Складіть міні-презентацію про роль фізичної культури у школі.

Білет 30

1. Структура та логіка сучасного уроку фізичної культури.
2. Методи розвитку спеціальної витривалості.
3. Проаналізуйте урок за критеріями: моторна щільність, інтенсивність, мотивація.

Перевірка досягнення програмних результатів навчання у процесі підсумкового контролю

ПРН	Білет, у яких перевіряється
ПРН 1 (теоретичні, анатоμο-фізіологічні основи)	1, 5, 8, 11, 13, 26
ПРН 3 (вікові, індивідуальні особливості, безпека, інклюзія)	1, 5, 11, 13, 17, 27
ПРН 4 (планування, моделювання уроків)	1, 12, 14, 23, 24, 28
ПРН 5 (навчання рухових дій, розвиток фізичних якостей)	7, 9, 12, 18, 22, 28, 30

ПРН 6 (сучасні методи, диференціація, діяльнісний підхід)	3, 16, 18, 20, 27
ПРН 7 (заходи, змагання, нові види спорту)	6, 13, 14, 15, 18, 26
ПРН 8 (контроль, оцінювання, аналіз діяльності)	2, 10, 17, 20, 25, 30
ПРН 12 (документація, планування, програмування)	6, 12, 14, 23, 26
ПРН 17 (рефлексія, професійний розвиток)	5, 11, 17, 25
ПРН 19 (інновації, досвід практиків, нові підходи)	3, 13, 16, 18

**Компетентності, визначені освітньою програмою та Професійним стандартом учителя
(за трудовими функціями).**

Екзаменаційне питання	Зміст перевірки	Компетентності (ЗК, СК, Професійний стандарт)	Оцінювання (10 балів)
Теоретичне питання 1	Перевірка рівня фундаментальної теоретичної підготовки з теорії і методики фізичного виховання, розуміння наукових, психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних основ освітнього процесу.	ЗК: ЗК-1, ЗК-6	
СК: СК-1, СК-5, СК-12			
ПС: А2 (предметно-методична), Б1 (психолого-педагогічна)			
1–3 бали – фрагментарні знання, відсутність системності. 4–6 балів – відтворення основних положень з неточностями.			
7–8 балів – системні знання, логічне викладення.			
9–10 балів – глибоке розуміння, аргументовані висновки, науково-методична коректність.			
Теоретичне питання 2	Перевірка здатності методично інтерпретувати теоретичні положення, пов'язувати їх із практикою фізичного виховання в умовах НУШ, застосовувати компетентнісний і діяльнісний підходи.	ЗК: ЗК-2, ЗК-9	
СК: СК-3, СК-6, СК-14			
ПС: Б3 (партнерська), Г3 (оцінювально-аналітична)			

1–3 бали – поверхове розуміння, відсутній зв'язок з практикою.			
4–6 балів – часткове розкриття, приклади шаблонні.			
7–8 балів – логічне пояснення з прикладами.			
9–10 балів – повне, компетентнісно орієнтоване розкриття з прикладами з педагогічної практики.			
Практичне завдання	Перевірка готовності здобувача застосовувати знання у професійно орієнтованих ситуаціях: планування й організація уроку або заходу, добір методів, форм і засобів навчання, урахування безпеки та інклюзії.	ЗК: ЗК-2, ЗК-9	
СК: СК-3, СК-11, СК-12, СК-14			
ПС: Г2 (організаційна), В2 (здоров'язбережувальна), Г3	.		
1–3 бали – рішення фрагментарне, методично необґрунтоване			
4–6 балів – часткове виконання з методичними помилками.			
7–8 балів – коректне виконання з незначними неточностями.			
9–10 балів – повністю обґрунтоване, методично грамотне рішення відповідно до вимог НУШ.			
Компонент	Максимум балів		
Теоретичне питання 1	10		
Теоретичне питання 2	10		
Практичне завдання	10		
Разом	30. балів		

10. Шкала оцінювання

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	А	відмінно
82–89	В	добре
74–81	С	

64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

11. ПОЛІТИКА КУРСУ

11.1. Політика щодо відвідування

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компонента оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичного виховання. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний відпрацювати тему під час консультацій. Графік консультацій розміщено на стенді кафедри. В умовах дистанційного навчання всі правила, які стосувалися очного навчання, зберігаються. Заняття може бути проведене в режимі онлайн згідно з розкладом навчальних занять та на платформі, яку обирає викладач. Усі методичні матеріали розміщено на платформі Google Classroom.

11.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання семінарських / практичних занять робіт, а, 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. Під час виконання письмових і тестових робіт, модульного чи семестрового контролю використання ШІ – заборонено. Якщо студент виконує творчі роботи (есе, проекти тощо) за допомогою ШІ – викладач має право не зараховувати таку роботу або знизити оцінку. 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.

11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання практичних занять у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (заліку) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти (за бажанням викладача)

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 розділу, змістовому модулю, 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».

12. Рекомендована література

12.1. Рекомендована література

Змістовий модуль 1. Теоретичні та організаційні основи ФВ в умовах НУШ

Тема 1

1. Козіна Ж.Л., Кохан О.В., Єременко М.О. *Теорія і методика фізичного виховання у школі: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Харків: ОВС, 2023. 320 с.
2. Марченко О.Ю. Теорія та методика фізичного виховання в системі професійної підготовки педагога Нової української школи // *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 136–140.
3. Мішкін В.О., Ковальов М.В. Історичні етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання в Україні // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2023. № 1 (85). С. 43–48.
4. Семенова Г.В. Міждисциплінарний зв'язок фізичного виховання з природничими науками в контексті НУШ // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1 (53). С. 68–74.
5. Щербина Ю.М. Формування професійної ідентичності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах трансформації освіти // *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 82. С. 204–208.

Тема 2

1. Державний стандарт початкової освіти: наказ Міністерства освіти і науки України № 688 від 10.06.2021 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова М.О. *Фізична культура в НУШ: компетентнісний підхід: метод. посібник для вчителів*. Київ: Педагогічна думка, 2023. 192 с.
3. Огієнко В.І., Лисенко Ю.М. Національно-патріотичне виховання учнів засобами українських народних ігор на уроках фізичної культури // *Інноваційна педагогіка*. 2022. Т. 44. С. 149–152.
4. Типові освітні програми для 5–9 класів загальних середніх закладів освіти : затверджено МОН України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
5. Shesterova L., Shuyan V. Integration of physical education with STEM education in primary school: theoretical analysis // *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. Vol. 4, No. 1. P. 5–11. DOI: <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.1.01>

Тема 3

1. Безверхня Г.В. *Організація фізкультурно-масової та спортивної роботи в школі: навч.-метод. посібник*. Тернопіль: Вектор, 2023. 256 с.
2. Костюкевич С.В. Методика організації та проведення Дня здоров'я в закладі загальної середньої освіти // *Молодий вчений*. 2021. № 10 (98). С. 154–158.
3. Мірошніченко І.П. Інклюзивний підхід при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у школі // *Адаптивне фізичне виховання*. 2022. № 1. С. 34–39.
4. Петренко О.Л., Сидорчук О.М. Профілактика травматизму під час спортивних змагань у школі // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Вип. 3К (159). С. 120–124.

5. Ткачук Т.Г. Забезпечення академічної доброчесності в системі оцінювання спортивних результатів школярів // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 4 (120). С. 243–252.

Тема 4

1. Гуменюк О.В., Шевченко І.С. Впровадження флорболу у шкільну програму фізичного виховання як засіб підвищення рухової активності учнів // *Спортивна наука України*. 2023. № 1. С. 29–35.
2. Качан Л.П. *Інноваційні технології на уроках фізичної культури: чирлідінг, фрізбі, корфбол*. Київ: Шкільний світ, 2022. 184 с.
3. Лавріненко С.А. Цифрові інструменти комунікації вчителя фізичної культури з учнями та батьками // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. Т. 85, № 5. С. 148–162. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v85i5.4635>
4. Мосійчук О.В., Бойчук Ю.Д. Формування soft skills учнів через командні інтерактивні види спорту (на прикладі “Cool Games”) // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 2 (62). С. 55–61.
5. Teliczan O., Kozibroda L. The use of non-traditional sports (frisbee) for interdisciplinary integration in physical education lessons // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2023. No. 1 (61). P. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-77-83>

Змістовий модуль 2. Засоби, техніка та методи ФВ

Тема 5

1. Вороніна Н.В. Використання рухливих ігор як засобу оздоровчого фізичного виховання молодших школярів // *Педагогіка творчості: теорія і практика*. 2023. Вип. 1. С. 45–49.
2. Іващенко О.В., Яковлев І.В. Оптимізація фізичного навантаження на уроках фізичної культури з урахуванням вікових особливостей учнів // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2022. № 3 (81). С. 24–29.
3. Крячко А.А., Бойко В.Ф. Класифікація та функціональна спрямованість засобів фізичного виховання в закладах середньої освіти // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 10 (138). С. 64–68.
4. Собко І.М., Чередніченко О.В. Природні та гігієнічні фактори у фізичному вихованні школярів: оздоровчий аспект // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць*. 2023. С. 178–183.
5. Тіторенко М.Г. Корекційна спрямованість засобів фізичного виховання дітей з порушеннями постави // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 72–78.

Тема 6

1. Головань М.С., Сидоренко В.Г. Методика корекції типових помилок у техніці виконання фізичних вправ школярами // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 5К (161). С. 39–44.
2. Дутчак В.С. *Методика складання та проведення комплексів загальнорозвивальних вправ для учнів різного віку*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 152 с.
3. Кравчук Т.А., Мельник О.П. Принципи дозування фізичного навантаження при виконанні ЗРВ // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 4 (56). С. 32–38.
4. Лисенко Н.В. Застосування ідеомоторного тренування у навчанні рухових дій на уроках фізичної культури // *Інноваційна педагогіка*. 2023. Т. 52. С. 168–171.

5. Shkola O., Iedynak M. The structure of motor actions and the methodology of teaching physical exercises to schoolchildren // *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, Issue 5. P. 1225–1231. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05155>

Тема 7

1. Блажівська О.Є. Використання кругового методу на уроках фізичної культури в старшій школі // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 156–162.
2. Загородня Г.В. Формування навичок самооцінювання у учнів на уроках фізичної культури в умовах НУШ // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 9 (125). С. 167–176.
3. Козловська Т.В. Ефективність застосування групової форми організації діяльності на уроках фізичної культури // *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 112–115.
4. Онищенко О.М. Цифрові інструменти зворотного зв'язку в оцінюванні результатів навчання з фізичної культури // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2023. Т. 93, № 1. С. 213–228. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v93i1.5147>
5. Черненко С.О. Методика формування навичок командної взаємодії через рухливі ігри та естафети // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13 (30). С. 345–351.

Змістовий модуль 3

Тема 8

1. Біла Н.О. Вікові особливості розвитку функціональних систем організму школярів та їх врахування на уроці фізичної культури // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 15–21.
2. Гончарова О.Л., Федорченко О.М. Закономірності формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку // *Наука та освіта*. 2022. № 3. С. 89–95.
3. Калініченко О.В. Профілактика перевтоми та травматизму на уроках фізичної культури: фізіологічні основи // *Здоров'я дитини*. 2021. Т. 16, № 1. С. 45–50.
4. Мірошніченко В.П., Савчук О.Б. Типові помилки при навчанні рухових дій та методи їх корекції // *Спортивна наука України*. 2023. № 2. С. 41–48.
5. Тригуб В.М. *Фізіологічні основи фізичного виховання школярів*: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 248 с.

Тема 9

1. Білоног О.Д. Індивідуалізація навчання на уроці фізичної культури для учнів з ООП // *Інклюзивна освіта: методологія, практика, перспективи*. 2023. Вип. 2. С. 78–85.
2. Закревська Л.П., Поліщук В.В. Реалізація компетентнісного підходу на уроці фізичної культури в 5–6 класах // *Фізичне виховання в школі*. 2022. № 4. С. 10–15.
3. Качан Л.П., Приступа Є.А. *Технологічна карта та сценарій уроку фізичної культури в НУШ: методичні рекомендації*. Київ: Ліра-К, 2023. 152 с.
4. Онищук В.О. Структура та логіка побудови сучасного уроку фізичної культури згідно з вимогами Держстандарту // *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 103. С. 132–137.
5. *Формувальне оцінювання на уроках фізичної культури* / укл. С.М. Козій. Київ: УЦОЯО, 2022. 104 с.

Тема 10

1. Григорук В.В. Методика проведення хронометражу моторної щільності уроку фізичної культури // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 98–104.
2. Демиденко Ю.О. Аналіз щільності уроку як інструмент рефлексії педагогічної діяльності вчителя фізичної культури // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 12 (152). С. 56–61.
3. Ковальова І.С. Використання фітнес-трекерів для хронометражу та аналізу рухової активності учнів на уроці // *Інформаційні технології в освіті*. 2023. Вип. 16. С. 120–131.
4. Левків І.М. Зв'язок між моторною щільністю уроку та рівнем розвитку фізичних якостей учнів // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 11 (28). С. 201–208.
5. Prysiazniuk S., Oleniev D. The use of video analysis for chronometry and optimization of physical education lessons // *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22, No. 4. P. 459–465. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.01>

Змістовий модуль 4

Тема 11

1. Бойко В.В. Розроблення авторських цифрових навчальних матеріалів вчителем фізичної культури // *Цифрові технології в освіті: досвід та перспективи*. 2023. Матеріали конф. С. 45–49.
2. Козіна Ж.Л. Інклюзивне оцінювання на уроках фізичної культури: принципи та процедури // *Адаптивне фізичне виховання*. 2022. № 2. С. 12–18.
3. Лаврінченко І.В. Рівні педагогічного планування у фізичному вихованні в умовах НУШ // *Педагогічна майстерність: теорія і практика*. 2023. Вип. 7. С. 103–108.
4. Онищенко О.М., Ткаченко С.П. Рубрики оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури: розробка та застосування // *Оцінювання результатів навчання: світовий досвід та українські реалії*. 2021. Зб. наук. праць. С. 211–219.
5. Шиян В.В. Міжпредметна інтеграція та формування ключових компетентностей засобами фізичної культури // *Фізичне виховання в школі*. 2022. № 3. С. 2–7.

Тема 12

1. Гуцал Ю.В., Боднар О.Я. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у школярів середніх класів засобами легкої атлетики // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2023. № 2 (86). С. 33–38.
2. Дутка І.М. Розвиток сили у школярів старших класів з використанням вправ з масою власного тіла // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 7 (147). С. 41–46.
3. Ковальчук О.П. Педагогічні умови безпечного виконання силових вправ на уроках фізичної культури // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3 (55). С. 89–94.
4. Ткаченко В.О. Вікові особливості розвитку швидкісних якостей та методика їх тестування в школі // *Спортивна наука України*. 2023. № 3. С. 65–71.
5. Shalar O. Development of speed-strength abilities in middle school students using circuit training // *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2022. Vol. 3, No. 2. P. 53–58. DOI: <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.2.01>

Тема 13

1. Безкровна О.М. Модульна організація вправ для розвитку загальної витривалості учнів 7–8 класів // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 14 (31). С. 112–119.

2. Завгородня А.С. Індивідуальний підхід до розвитку гнучкості у дітей з різним рівнем мобільності суглобів // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 33–39.
3. Климова Т.Є. Використання елементів йоги для розвитку гнучкості та психоемоційного стану школярів // *Фізичне виховання в школі*. 2021. № 1. С. 18–23.
4. Міщенко В.С., Петренко Л.І. Розвиток витривалості через рухові квести та ігрові форми навчання // *Інноваційна педагогіка*. 2023. Т. 55. С. 205–209.
5. Tymchuk O., Melnyk V. Physiological basis for the development of endurance and flexibility in high school students // *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22, No. 3. P. 311–317. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.01>

Тема 14

1. Гончарук С.М. Використання QR-кодів у навчальних квестах для розвитку координації рухів школярів // *Інформаційні технології в освіті*. 2023. Вип. 17. С. 88–99.
2. Захаревич О.Р. Ігрові технології розвитку спритності у учнів молодшого шкільного віку // *Початкова школа*. 2022. № 5. С. 45–49.
3. Козак Л.М. Методика оцінювання координаційних здібностей учнів 5–6 класів // *Наука та освіта*. 2021. № 4. С. 77–83.
4. Михальчук О.П., Сорока Ю.В. Адаптація координаційних вправ для дітей з особливими освітніми потребами на уроках фізичної культури // *Актуальні питання корекційної освіти*. 2023. Вип. 9. С. 154–163.
5. Prystupa E., Tkalich I. Interactive technologies for developing agility and coordination in physical education classes // *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, Issue 3. P. 567–574. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.03071>

12.1. ДОПОМІЖНА ТА НОРМАТИВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>
2. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>
3. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
5. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
6. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>
7. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ.
8. Видавничий центр КНЛУ. (2025). Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ.
9. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>

10. Європейський простір вищої освіти. (2015). Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). Київ: ТОВ «ЦС». https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf

12.3. Інтернет-покликання

1. [https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/% Dpdf](https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/%D0%9F%D0%9F%D0%9F.pdf)
2. <https://tmfv.com.ua>
3. https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Dubinska_Teor.fiz_kult_.pdf
4. https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf
5. <https://physics.uz.ua/en/journals/issue-55-2024/development-of-a-methodology-for-assessing-the-quality-of-professional-training-of-future-specialists-in-physical-education-and-sports>
- 6.
7. <https://www.physcult.org.ua/index.php/pc/article/view/9>
8. <https://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
9. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055515.pdf>
10. https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento_diversidade/article/download/12388/4715
[https://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/% df](https://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%df)
11. https://www.researchgate.net/publication/391550730_Methodology_for_physical_education_students_in_pedagogical_university_in_times_of_war_the_systematic_review
12. <https://dspace.khadi.kharkov.ua/bitstreams/1c5a12ca-de84-4c99-8109-29ae6e63d555/download.pdf>
13. <https://www.physcult.org.ua/index.php/pc/article/view/7>

Викладач



Наталія Денисенко