

**ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Програма чинна з 2026 р.,
затверджена рішенням Вченої ради
ДонОблППО
(протокол № 1 від «30» січня 2026 р.)



Вводиться в дію
наказом по ДонОблППО №10
від «30» січня 2026 р.
Ректор _____ Олена БАРАБАНОВА

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ**

*для вчителів 5-6 класів закладів загальної середньої освіти, які
забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої
освіти (освітня галузь фізична культура: фізична культура)*

код 8.2.9

Проректор з НРЕП
Декан ФПКПК
В.о. завідувача КПП

Тетяна КОЛГАН
Валентина ПОУЛЬ
Марина СИЧЕВСЬКА-ДЕГТЯРЬОВА

Краматорськ; Київ – 2026

Розробники / укладачі програми: Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Вольвак Микола Олексійович, методист відділу психосоціального, фізичного здоров'я, розвитку особистості та освітньої безбар'єрності; Кудрявець Денис Сергійович, методист відділу психосоціального, фізичного здоров'я, розвитку особистості та освітньої безбар'єрності)

Рецензент:

Ціко Ігор Григорович – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри суспільно-гуманітарної та медійної освіти Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри
(протокол № 1 від «29» січня 2026 р.).

В.о. завідувача КПіП

Марина СИЧЕВСЬКА-ДЕГТЯРЬОВА

1.	Код	8.2.9
2.	Термін проведення	Відповідно до наказу про ПК https://drive.google.com/drive/folders/1kg4bDJOOguwgjmsOt0Hg0UWgveok7-lP
3.	Форма та вид	Інституційна, дистанційна
4.	Місце проведення	https://kursy2026.ippo.dn.ua/
5.	Обсяг	30 год. /1 кредит ЄКТС
6.	Назва	«Нова українська школа – простір освітніх можливостей» (освітня галузь «Фізична культура»)
7.	Категорія	учителі 5-6 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти (<i>освітня галузь «фізична культура: фізична культура»</i>)
8.	Вартість	722 грн.
9.	Актуальність	Актуальність освітньої програми підвищення кваліфікації (далі – Програма) обумовлюється необхідністю реалізації основних положень реформування системи загальної середньої освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа». Програма передбачає організацію підвищення кваліфікації вчителів, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти на першому (адаптаційному) циклі базової середньої освіти (освітня галузь «Фізична культура»: фізична культура).
10.	Мета	розвиток загальних та професійних компетентностей учителів галузі фізичної культури (фізичної культура), які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти на першому (адаптаційному) циклі базової середньої освіти.
11.	Завдання	- систематизувати знання щодо компетентнісного потенціалу освітньої галузі фізична культура, розвивати здатність моделювати зміст навчання, використовувати ефективні методики та технології навчання; - сформувати вміння (навички) розвивати вміння вчителів фізичної культури щодо організації освітнього процесу з учнями 5-6 класів з урахуванням дистанційної форми навчання; розвивати вміння вчителів фізичної культури щодо організації освітнього процесу з учнями 5-6 класів з урахуванням дистанційної форми навчання; сформувати вміння оцінювати результати навчання учнів і здійснювати їхній моніторинг на засадах компетентнісного підходу; удосконалювати вміння організації освітнього процесу з використанням цифрових технологій та електронних (цифрових) освітніх ресурсів, зокрема під час дистанційного навчання; визначати особливості застосування міжпредметних зв'язків, щодо формування ключових компетентностей учнів 5-6 класів, галузі фізичної культури з навчальними предметами інших освітніх галузей; охарактеризувати основні види оцінювання результатів навчання учнів, положення щодо академічної доброчесності;

		- <i>розвинути установки до</i> потреби пізнавати нові форми, способи, методи підвищення власної професійної компетентності; інноваційності та творчості для подальшого саморозвитку й самовдосконалення.
12.	Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться	A2. Предметно-методична компетентність Б1. Психологічна компетентність В2. Здоров'язбережувальна компетентність Г2. Організаційна компетентність Д1. Здатність до навчання впродовж життя
13.	Зміни до Програми (за потреби)	

14. Зміст підвищення кваліфікації (додаток 1)

№ з/п	Назва змістового модуля	ПІБ викладача	Кількість годин
1.	Професійний розвиток учителя в умовах Нової української школи	Відповідно до навантаження	2
2.	Система оцінювання динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ учнів 5-6 класів	Відповідно до навантаження	4
3.	Значення рухової активності для підтримування стану здоров'я та мотивації учнів у процесі фізичного виховання	Відповідно до навантаження	4
4.	Види навчальної діяльності та етичні норми співпраці й взаємодії учасників освітнього процесу на уроках фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі	Відповідно до навантаження	6
5.	Упровадження технологій та інновацій щодо реабілітації дітей з особливими освітніми потребами під час занять фізичною культурою	Відповідно до навантаження	4
6.	Основи самоконтролю за об'єктивними показниками організму учнів 5-6 класів під час занять фізичними вправами	Відповідно до навантаження	4
7.	Інформаційно-комунікативні технології контролю навчальних досягнень та розвитку рухових здібностей учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури під час дистанційного навчання	Відповідно до навантаження	4
8.	Захист творчих випускних робіт.	Відповідно до навантаження	2
9.	Усього		30

15.	Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації	Додаток 2.
-----	--	------------

16.	Орієнтовний перелік практичних робіт , питання вхідного/вихідного контролів	Додаток 3.
17.	Тематика, вид та вимоги до випускної роботи	Методичний кейс «Підготовка вчителя фізичної культури до навчання учнів елементам рухової діяльності відповідно до модулів навчальної програми НУШ».
18.	Очікувані результати	Слухач/слухачка буде знати: державні стандарти й концепцію розвитку фізичної культури та спорту; інноваційні підходи щодо реабілітації дітей з особливими освітніми потребами під час занять фізичною культурою; основи самоконтролю за об'єктивними показниками організму учнівства 5-6 класів під час занять фізичними вправами; інформаційно-комунікативні технології контролю навчальних досягнень та розвитку рухових здібностей учнів. Слухач/слухачка буде вміти: розробляти та впроваджувати нові професійні ролі і завдань вчителя; досліджувати власну професійну діяльність; здійснювати рефлексію власної професійної діяльності; використовувати різні методи для виявлення потреб у професійному розвитку; організовувати освітній процес з реалізації освітньої галузі «Фізична культура»; розробляти навчальні програми з освітньої галузі «Фізична культура»; складати алгоритм ефективного поєднання модулів; упроваджувати ефективні системи оцінювання, гармонізуючі групи результатів навчання з критеріями оцінювання; виявляти та долати освітні втрати на рівні другого циклу базової середньої освіти; використовувати цифрові технології та електронні (цифрові) освітні ресурси під час дистанційного навчання.
19.	Керівник	Відповідно до наказу про ПК
20.	Тьютор	Відповідно до навантаження

Розподіл годин за видами діяльності
30 годин (1,0 кредит ECTS без урахування самостійної роботи)

№ з/п	Назва/тема модулю	Усього годин	Форма занять, год.			
			Теоретична складова	Практична складова	Контроль	Самостійна робота слухачів
Загальний блок						
1.	ЗМ 1. Професійний розвиток учителя в умовах Нової української школи	2		2		
1.1.	Нові професійні ролі й завдання вчителя в контексті НУШ	1		1		
1.2.	Професійний стандарт як дорожня карта фахового розвитку вчителя.	1		1		
	Усього за блоком	2		2		
Професійний блок						
2.	ЗМ 2. Система оцінювання динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ учнів 5-6 класів	4		4		
2.1.	Формувальне оцінювання як інструмент розвитку дитини.	2		2		
2.2.	Як здійснити формувальне оцінювання?	2		2		
3.	ЗМ 3. Значення рухової активності для підтримування стану здоров'я та мотивації учнів у процесі фізичного виховання	4		4		
3.1.	Рухлива активність як складова здорового способу життя.	2		2		
3.2.	Вплив фізичної активності на здоров'я. Рухлива активність учнів	2		2		
4.	ЗМ 4. Види навчальної діяльності та етичні норми співпраці й взаємодії учасників освітнього процесу на уроках фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі	6		6		
4.1.	Організація позакласної та позашкільної роботи як однієї із основних форм збереження здоров'я учнів.	2		2		
4.2.	Діагностика стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів.	2		2		
4.3.	Упровадження інтерактивних форм виховної роботи.	2		2		
5.	ЗМ 5. Упровадження технологій та інновацій щодо реабілітації дітей з особливими освітніми потребами під час занять фізичною культурою	4		4		

5.1.	Сучасні принципи навчання руховим діям дітей з ООП в закладах загальної середньої освіти.	1		1		
5.2.	Технології фізичного виховання дітей з ООП у закладах загальної середньої освіти.	1		1		
5.3.	Організація процесу фізичного виховання в класах, де навчаються діти з обмеженими можливостями здоров'я.	2		2		
	ЗМ 6. Основи самоконтролю за об'єктивними показниками організму учнів 5-6 класів під час занять фізичними вправами.	4		4		
6.1.	Теоретичні та практичні аспекти рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учня.	2		2		
6.2.	Обробка та аналіз результатів. Складання індивідуального плану щодо розвитку основних фізичних якостей.	2		2		
	ЗМ 7. Інформаційно-комунікативні технології контролю навчальних досягнень та розвитку рухових здібностей учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури під час дистанційного навчання	4		4		
7.1.	Інтерактивні методи та прийоми навчання.	2		2		
7.2.	Планування інтерактивного уроку в дистанційному форматі.	2		2		
	Усього за блоком	26		26		
Контрольний блок						
8.	Вхідний/вихідний контроль			-		
9.	Захист випускної роботи	2			2	
10.	Керівництво написанням випускної, творчої роботи	4				
	Усього за блоком	2+4			2	
	Усього за програмою	30+4		28	2	
	Тьюторство	2				
	Керівництво групою	4 б/о				

ЗМ 1. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК УЧИТЕЛЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Актуальність модуля визначається:

- глобальними викликами в суспільстві, які вимагають висококваліфікованих фахівців, здатних бути гнучкими, мобільними та дієвими у нестандартних та стресових ситуаціях;
- упровадженням в освітній процес інноваційних технологій, які вимагають навченості та обізнаності педагогів, уміння швидко навчатися задля подальшого поширення отриманих знань;
- усвідомленням нових професійних ролей учителя нової української школи.

Мета модуля: систематизація знань щодо викликів та можливостей професійного розвитку педагогічних працівників в контексті Нової української школи.

Завдання модуля:

- 1) характеристика векторів професійного розвитку вчителя НУШ, що визначені з урахуванням концептуальних засад реформування сучасного освітнього простору та впровадження педагогічних інновацій в освітню діяльність;
- 2) аналіз структури та змісту Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»;
- 3) осягнення суті загальних та професійних компетентностей учителів закладів загальної середньої освіти;
- 4) опанування вмінь визначати рівень професійних компетентностей педагога відповідно до кваліфікаційної категорії.

Очікувані результати охоплюють:

- знання й розуміння:

- ✓ нових професійних ролей і завдань вчителя;
- ✓ структури та змісту Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»;
- ✓ необхідності дослідження власної діяльності;
- ✓ способів підтримки вчителя на різних етапах професійного розвитку;
- ✓ інструментів професійного розвитку;
- ✓ можливостей та ресурсів, які існують у сфері професійного розвитку педагогів;

- уміння:

- ✓ досліджувати власну професійну діяльність;
- ✓ здійснювати рефлексію власної професійної діяльності;
- ✓ враховувати у власному професійному розвитку зміни в системі освіти, її законодавчому забезпеченні, в діяльності закладу освіти;
- ✓ використовувати різні методи для виявлення потреб у професійному розвитку;
- ✓ користуватися різними способами підтримки у процесі професійного розвитку;
- ✓ отримувати і надавати зворотний зв'язок щодо професійної діяльності;
- ✓ здійснювати свідомий вибір щодо ресурсів у сфері професійного розвитку відповідно до індивідуальних потреб та потреб закладу освіти;

- диспозиції (цінності, ставлення):

- ✓ усвідомлення професійної ідентичності учителя НУШ;
- ✓ професійна мобільність та гнучкість;
- ✓ усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку;
- ✓ усвідомлення цінності підтримки учителя на різних етапах професійного розвитку.

Ключові поняття: професійний розвиток, професійна діяльність, учитель НУШ, загальні компетентності, професійні компетентності.

Тематичний план модуля

1. Нові професійні ролі й завдання вчителя в контексті НУШ.

2. Професійний стандарт як дорожня карта фахового розвитку вчителя.

Зміст модуля за темами

1. Нові професійні ролі й завдання вчителя в контексті НУШ

Професійний розвиток: сутність поняття. Нормативно-правові основи здійснення професійного розвитку педагогічних працівників. Поетапність професійного розвитку.

Нові професійні ролі і завдання вчителя в контексті НУШ. Рольова карта викладацької діяльності. Методи виявлення потреб учителів у професійному розвитку.

Практична робота 1. Інформаційно-цифрова компетентність учителя.

2. Професійний стандарт як дорожня карта фахового розвитку вчителя

Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Трудові функції, загальні та професійні компетентності учителів закладу загальної середньої освіти. Континуум формування професійних компетентностей учителя.

☒ **Практична робота №2 (характеристика)**

Робота в групах: розроблення кластера «Професійні компетентності учителя НУШ: критерії та показники сформованості».

☒ **Практична робота №1 (повний зміст)**

Академічна свобода вчителя. Педагогіка партнерства.

Результатом групової роботи буде розроблена модель «Педагог нової української школи».

☒ **Практична робота №2 (повний зміст)**

Загальні (наскрізні) компетентності вчителя. Професійні компетентності.

Результатом практичної роботи буде спроектований кластер професійних компетентностей учителя НУШ з критеріями та показниками сформованості таких професійних компетентностей, як: мовно-комунікативна, предметно-методична, інформаційно-цифрова, психологічна, емоційно-етична, проєктувальна, педагогічне партнерство, здатність до навчання впродовж життя, інклюзивна, здоров'язбережувальна, організаційна, оцінювально-аналітична, прогностична, інноваційна, рефлексивна.

Додано примітку [1]: Уточніть одну практичну роботу до ЗМ 1

Питання для модульного контролю

1. Тип: Істина/Хибність

Питання

Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р.

Правильна відповідь: Так.

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання

Назвіть складові педагогіки партнерства:

- а) повага до особистості;
- б) доброзичливість і позитивне ставлення;
- в) довіра у відносинах;
- г) діалог – взаємодія – взаємоповага;
- д) розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків);
- е) принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

Правильна відповідь: а), б), в), г), д), е).

Вага запитання: 6.

3. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання

Формувальне оцінювання може здійснюватися як:

- а) самооцінювання;
- б) взаємооцінювання учнів;
- г) оцінювання вчителем за допомогою окремих інструментів (карток, шкал, щоденника спостереження вчителя, портфоліо результатів навчальної діяльності учнів);
- д) усі відповіді правильні.

Правильна відповідь: д.

Вага запитання: 1.

3. Тип: Задання на відповідність

Питання

Знайдіть відповідність між компетентністю та її складниками:

	Компетентність		Складники
1	Предметно-методична компетентність	а	планування освітнього процесу та прогнозування його результатів
2	Інформаційно-цифрова компетентність	б	усвідомлення особистих відчуттів і потреб та керування власними емоційними станами, конструктивна й безпечна взаємодія з учасниками освітнього процесу, усвідомлення взаємозалежності людей і систем у глобальному світі
3	Емоційно-етична компетентність	в	орієнтація в інформаційному просторі, пошук і критична оцінка інформації, використання наявних та створення нових електронних освітніх ресурсів, застосування цифрових технологій в освітньому процесі
4	Прогностична компетентність	г	інтегрування та моделювання змісту навчання, формування та розвиток ключових компетентностей та ціннісних ставлень школярів, використання ефективних

		навчальних методик і технологій, оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів
--	--	--

Правильна відповідь: 1–г, 2–в, 3–б, 4–а

Вага запитання: 2.

Питання для самоконтролю:

1. Як ви розумієте поняття «професійний розвиток учителя»?
2. Яка основна мета професійного розвитку педагога?
3. Що таке компетентність учителя?
4. Яким документом визначені загальні та професійні компетентності педагогічних працівників?
5. Скільки загальних компетентностей учителя? Охарактеризуйте їх.
6. Назвіть та охарактеризуйте складники професійних компетентностей учителя.
7. Розтлумачте суттєві складові професійного розвитку педагога.

Список літератури для самостійного опрацювання

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>
2. Загрибельна Н. В. Професійний розвиток педагога як складова його творчої індивідуальності. URL : <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-profesiyniy-rozvitok-pedagoga-yak-skladova-yogo-tvorcho-individualnosti-171034.html>
3. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
4. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
6. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти : Наказ МОН України № 904 від 12 жовтня 2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifitsiyi-vchiteliv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-yaki-vprovadzhuyut-novij-derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>
7. Хомич, Л. (2021). Вчитель нової української школи: вектори професійного розвитку. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2021. Вип. 2(20). С. 168–177. URL: <http://www.adult-education-journal.com.ua/index.php/aej/article/view/193/154>.
8. Черній А. Професійний розвиток педагога : досвід, співпраця, пріоритети на шляху до Нової Української школи. *Післядипломна освіта в Україні*. 2018. Грудень. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/pislya_dyplom_osvina/2_2018/%D0%9F%D0%9E_2_2018_ЧЕРНИЙ.pdf

ЗМ_2. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ДИНАМІЧНО-ПРОСТОРОВИХ ПАРАМЕТРІВ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ

Актуальність модуля

Упродовж багатьох років шкільна оцінка була знаряддям ранжування учнів. У зв'язку зі зміною концепції сучасної школи впроваджуються і нові підходи до оцінювання навчальних досягнень – відтепер оцінка має слугувати для аналізу індивідуального прогресу і планування індивідуального темпу навчання кожної юної особистості. Завдяки формувальному оцінюванню педагог має змогу фіксувати й відзначати досягнення учня на різних етапах опанування ним навчального матеріалу й вибудовувати індивідуальну освітню траєкторію кожної особистості.

Мета модуля: підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності вчителів з поняттями «формувальне оцінювання», перевагами і недоліками формувального оцінювання, порівняння його з традиційним оцінюванням, алгоритмом діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання в умовах впровадження Нової української школи.

Завдання модуля: поняття про здоров'я, складові здоров'я, ознаки здоров'я.

- поняття «Нова українська школа», «формувальне оцінювання»;
- розуміння принципів і критеріїв оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів;
- підвищення рівня професійної компетентності щодо опанування мистецтвом впровадження в освітній процес різних видів оцінювання;
- розуміння важливості постійного, формувального оцінювання у процесі навчання школярів.

Очікувані результати охоплюють:

знання й розуміння:

- поняття «формувальне оцінювання», «пірінгове оцінювання»;
- називати основні принципи і критерії оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів;
- аналізувати переваги і недоліки формувального та підсумкового оцінювання;
- порівнювати формувальне і традиційне оцінювання;
- принципи і критерії оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів;

уміння:

- аналізувати переваги і недоліки формувального та підсумкового оцінювання;
- порівнювати формувальне і традиційне оцінювання;
- опанують алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання.

Ключові поняття: медико-педагогічний контроль, поняття про здоров'я, складові здоров'я, ознаки здоров'я, поняття «здоровий спосіб життя».

Тематичний план модуля

1. Формувальне оцінювання як інструмент розвитку дитини.
2. Як здійснити формувальне оцінювання?

Зміст модуля за темами

Тема 1. Формувальне оцінювання як інструмент розвитку дитини», особливу увагу варто спрямувати на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоб спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

Тема 2. Як здійснити формувальне оцінювання?, треба звернути увагу на передбачення організації учителем діяльності учнів щодо усвідомлення ними цілей та очікуваних результатів навчання, способів їх досягнення та визначення подальших навчальних дій, щодо покращення досягнень за результатами зворотного зв'язку.

Практична робота 2. Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання.

Питання для модульного контролю

Практична робота

1. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання

- a. Оцінювання результатів проєктної діяльності
- b. Оцінювання самостійності, співробітництва, процесу навчання
- c. Оцінювання учнями самооцінювання
- d. Отримання більш повної картини навчання кожного учня зокрема, його поступу у досягненні цілей

Правильна відповідь: a), b)

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- a. оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку,
- b. оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- c. оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання
- d. самооцінювання та взаємооцінювання між учнями
- e. отримання звіту про результати навчання учнів, їх ранжування

Правильна відповідь: a), b), c)

Вага запитання: 1.

3. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання надає можливість для вчителя

- a. чітко сформулювати освітній результат, який потрібно отримати та оцінити в кожному окремому випадку та організувати, відповідно до цього, свою роботу;
- b. зробити учня суб'єктом освітньої та оцінювальної діяльності

Правильна відповідь: a), b)

Вага запитання: 1.

4. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання надає можливість для учня

- a. учитися на помилках;
- b. зрозуміти, що є важливим, а що другорядним;
- c. зрозуміти, у яких видах діяльності є успіхи;
- d. визначити, чого вони не знають;
- e. визначити, чого вони не вміють робити

Правильна відповідь: a), b), e)

Вага запитання: 1.

5. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Методи формуального оцінювання

- a. Графічні
- b. Наочні
- c. Текстові, відео, фото
- d. Консультації
- e. Рекомендації

Правильна відповідь: a), b), c), d)

Вага запитання: 1.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи та інструменти формуального оцінювання
2. Які інструменти формуального оцінювання?
3. Умови застосування інструментів традиційного оцінювання.
4. Які релевантність інструментів оцінювання?
5. Як оцінювати за великою кількістю видів діяльності учнів на уроці?

Список літератури для самостійного опрацювання

1. Вукіна Н.В., Дементієвська Н.П., Сущенко І.М. Критичне мислення: як цьому навчати. Науково-методичний посібник/ За наук. Ред.. О.І.Пометун – Харків 2007. – 190с.
2. Гін А. Прийоми педагогічної техніки. – Луганськ, 2004.
3. Голодюк Л. Як навчити учнів спілкуватися на уроці // Рідна школа. – 2001. - №9.
4. Інтерактивні технології навчання: теорія, досвід: Методичний посібник. / Авт.-уклад. О. Пометун, Л. Пироженко. – 2007.

ЗМ 3. ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМУВАННЯ СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність модуля. На сьогодні пріоритетом держави є необхідність посилення роботи щодо популяризації рухової активності та ведення здорового способу життя серед українців. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом

неспецифічної профілактики в цілому. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я.

Мета модуля: формування оптимального рівня рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

Завдання модуля:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи
- залучення учнів, батьків та педагогів до ведення рухової активності та здорового способу життя.

Очікувані результати охоплюють:

- *знання й розуміння:*

- зміст основних нормативних документів, що регламентують організаційну діяльність фізкультурно-оздоровчого напрямку в навчально-виховному процесі;
- систему формування свідомого ставлення до рухової активності дітей у сім'ї.

уміння:

- здійснювати планування фізкультурно-оздоровчої роботи в школі;
- визначати й реалізувати шляхи підвищення рухової активності школярів.

диспозиції (цінності, ставлення):

- ставлення до власного здоров'я;
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;

Ключові поняття: рухова активність, гіподинамія, гіпокінезія, фізичне здоров'я

Тематичний план модуля

1. Рухлива активність як складова здорового способу життя..
2. Вплив фізичної активності на здоров'я. Рухлива активність учнів.

Зміст модуля за темами

Тема 1. Рухлива активність як складова здорового способу життя особливу увагу приділіть визначенню понять: гіподинамія – хвороба, що призводить до порушення функцій організму, характерна для людей, ведучих малорухливий спосіб життя; гіпокінезія – обмеження обсягу і кількості довільних рухів; оптимальний рівень рухової активності – це рівень, необхідний для підтримки достатніх функцій організму учня.

Тема 2. Вплив фізичної активності на здоров'я. Рухлива активність учнів зверніть увагу на основні чинники та вплив на фізичне здоров'я (рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, сон і відпочинок).

Практична робота 3. Рухова активність як засіб підтримування стану здоров'я та формування мотивації учнів у процесі фізичного виховання в НУШ

Питання для модульного контролю:

1. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Визначте правильне твердження.

- а) Вродженої біологічної потреби в руховій активності не існує
- б) Чим менше людина рухається, тим повільніше зношується її організм, економніше витрачаються життєві резерви
- в) Людині притаманна вроджена біологічна потреба в руховій активності

Правильна відповідь: в)

Вага запитання: 1.

2.Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Зниження частоти серцевих скорочень внаслідок систематичності занять фізичними вправами свідчить про:

- а) Про втому серцево-судинної системи
- б) Про необхідність зниження фізичних навантажень
- в) Про те, що серце стало працювати економніше

Правильна відповідь: в)

Вага запитання: 1.

3.Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Найбільш важливим у процесі організації занять фізичними вправами є наступне:

- а) забезпечення необхідного обсягу рухової активності
- б) вміння красиво рухатись
- в) перемога над суперниками
- г) красивий зовнішній вигляд
- ж) усе вищезазначене

Правильна відповідь: а)

Вага запитання: 1.

Питання для самоконтролю

1. Методи дослідження рухової функції людини.
2. Динамічні характеристики рухів людини.
3. Роль фізичної культури в подоланні гіподинамії та профілактиці захворювань.
4. Фізіологічні основи оздоровчої та масових форм фізичної культури

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гозак С. В., Єлізарова О.Т., Шумак О.В., Філоненко О.О Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня «Молодий вчений». 2016, 9.1 (36.1), С 50-54.
2. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич, 2022. С. 29–36.
3. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Калугіна О. І. Використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2021. С. 57–61.69
4. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання втоми розумової втомі молодших школярів, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014, 2 (36) С.402-410.

5. Даниленко Г.М., Нестеренко В.Г. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами Актуальні питання педіатрії. 2016, 8(80). С.55-58.
6. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку Національний університет фізичного виховання і спорту України. Науковий напрям. С. 49 <http://eprints.zu.edu.ua/30643/1/49-55.pdf> (дата звернення 15.01.2023)
7. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. «Young Scientist», 2016, 11.1 (38.1), С. 36-39.
8. Колісецька І.Б. Рухова активність школяра. Дитяча комунальна лікарня <https://www.tmdkl.te.ua/ua/news-1-0-18-ruhova-aktivnist-shkolyara> (дата звернення 15.01.2023)
9. Круцевич Т., Пангелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014, 2. - С. 73-76.
10. Носко М.О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка <http://surl.li/qsids>
11. Тематика шкільних курсів з питань безпеки і здоров'я. Основи здоров'язбережувальної компетентності <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40> (дата звернення 15.01.2023).

ЗМ_4. ВИДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЕТИЧНІ НОРМИ СПІВПРАЦІ Й ВЗАЄМОДІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, У ПОЗАКЛАСНІЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ

Актуальність модуля визначається:

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвиткові творчих здібностей належить спеціально організований виховній роботі у позанавчальний час. Таку роботу називають позакласною та позашкільною. Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

Позакласна робота – різноманітна освітня і виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи.

Позашкільна робота – сукупність знань, умінь та навичок, що отримують вихованці, учні і слухачі в позашкільних навчальних закладах у час, вільний від навчання в загальноосвітніх та інших навчальних закладах.

Обидва види роботи мають спільні завдання і передбачають застосування переважно однакових засобів, форм і методів виховання.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення

Мета модуля: формування у слухачів знань щодо сутності позакласної та позашкільної роботи; організація оптимального рівня рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я; розкриття особливості інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури

Завдання модуля:

Очікувані результати охоплюють:

- *знання й розуміння:*
 - ✓ виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
 - ✓ формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;
 - ✓ упровадження інтерактивних форм виховної роботи.
- *уміння:*
 - ✓ здійснювати планування фізкультурно-оздоровчої роботи в школі;
 - ✓ визначати й реалізувати шляхи підвищення рухової активності школярів;
- *диспозиції (цінності, ставлення):*
 - ✓ активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.
 - ✓ збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді

Ключові поняття: позакласна і позашкільна роботи, діагностика стану здоров'я, інтерактивних форм

Тематичний план модуля

1. Організація позакласної та позашкільної роботи, як однієї із основних форм збереження здоров'я учнів.
2. Діагностика стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів.
3. Упровадження інтерактивних форм виховної роботи.

Зміст модуля за темами

Змістовий модуль «Організації позакласної та позашкільної роботи, як однієї із основних форм збереження здоров'я учнів» спрямований на розвиток компетенції сучасного педагога щодо організації позакласної та позашкільної роботи, як однієї із основних форм збереження здоров'я учнів.

Тема 1. Організація позакласної та позашкільної роботи, як однієї із основних форм збереження здоров'я учнів, особливу увагу треба приділити матеріалу з позакласної, позашкільної роботи. Обидва види роботи мають спільні завдання і передбачають застосування переважно однакових засобів, форм і методів виховання.

Тема 2. Методи індексів і тестування у діагностиці стану здоров'я і фізичних можливостей школярів, треба звернути увагу на методи індексів і тестування у діагностиці стану здоров'я і фізичних можливостей школярів.

Тема 3. Упровадження інтерактивних форм виховної роботи, треба звернути увагу на забезпечення впровадження інтерактивних технологій у практику роботи освітнього закладу.

Практична робота 4. Моделювання навчальної діяльності та визначення етичних норм взаємодії учасників освітнього процесу на уроках фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі.

Питання для модульного контролю:

1. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання: Когнітивний компонент (тобто такий, який формується завдяки засвоєнню знаннями) особистої фізичної культури в себе:

- а) формування вміння ставити реальні цілі фізичного самовдосконалення й забезпечувати їх досягнення;
- б) розвиток інтересу до фізичної культури, процесу самовдосконалення;
- в) формування, на базі отриманих знань стійких переконань у необхідності й результативності систематичних занять фізичними вправами;
- г) оволодіння навичками самостійних занять фізичними вправами.

Правильна відповідь: а), в)

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання: До змісту навчання з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах належить:

- а) оволодіння рухових умінь вищого порядку;
- б) оволодіння руховими навичками;
- в) оволодіння основними методами масажу;
- г) оволодіння теоретико-методичними знаннями;
- г) оволодіння руховими уміньми.

Правильна відповідь: а), б), г), г).

Вага запитання: 1.

3. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання: Яка мінімальна тривалість виконання вправи необхідна для розвитку загальної витривалості?

- а) не менше 2 хвилин;
- б) не менше 20 хвилин;
- в) не менше 4-10 хвилин.

Правильна відповідь: в).

Вага запитання: 1.

4. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання: Основними рівнями засвоєння рухової дії є:

- а) звичка;
- б) розуміння;

- в) уявлення;
- г) навичка;
- г) уміння.

Правильна відповідь: в), г), г).

Вага запитання: 1.

5. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання: Які об'єктивні показники свідчать про необхідність припинення роботи з розвитку швидкості?

- а) почервоніння шкіри;
- б) зниження темпу чи швидкості виконання учнями заданої вправи;
- в) підвищення частоти серцевих скорочень під час виконання вправ до 180 за 1 хвилину.

Правильна відповідь: б).

Вага запитання: 1.

Питання для самоконтролю

1. За якими показниками здійснюється оцінка фізичного розвитку дітей?
2. Як визначається рівень фізичного розвитку?
3. Назвіть індекси оцінки фізичного розвитку дітей?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
2. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 81. С. 164–168.
3. Курнишев Ю., Палагнюк Т., Гауряк О., Осадець М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійнотехнічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. 2019. № 1. С. 125–130.
4. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2017. 233 с.
5. Міласв О. І. Дослідження ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою. Удосконалення освітньовиховного процесу в вищому навчальному заклад. 2019. Вип. 22. С. 99-103.
6. Пільова С. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організаційної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 31–36.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Піраміда здорового харчування і Гарвардська тарілка – що й до чого, та як у нас : Здорове харчування: поради лікаря веб-сайт. URL : <https://medfond.com/porady/piramida-zdorovogo-harchuvannya-i-garvardska-tarilka.html> (дата звернення : 15.01.2023).
2. Як фізична активність впливає на здоров'я : Живи активно веб-сайт : URL <https://zhyvyaktyvno.org/news/aktivnij-ruh-dovge-zhittya> (дата звернення : 15.01.2023).

ЗМ 5. УПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙ ЩОДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Актуальність модуля визначається необхідністю:

- розуміння того, що суттєво збільшилася кількість дітей з особливими потребами у закладах освіти;
- усвідомленням, що діти з ООП потребують додаткової розвивально-корекційної підтримки в контексті засвоєння типової програми;
- оновити форми, методи й засоби навчання, виховання й розвитку школярів відповідно до вимог часу.

Мета модуля: формування професійних компетенцій сучасного вчителя фізичної культури для забезпечення впровадження психолого-педагогічних аспектів навчання дітей з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

Завдання модуля:

- ✓ розглянути сучасні принципи навчання руховим діям дітей з ООП в ЗЗСО;
- ✓ опрацювати технології фізичного виховання дітей з ООП в ЗЗСО;
- ✓ розробити власну модель формування культури рухів (розвиваючої та коригуючої спрямованості).

Очікувані результати охоплюють:

- *знання й розуміння:*
 - ✓соціокультурних передумов розвитку інновацій у загальній середній освіті,
 - ✓сучасних тенденцій розвитку освіти загалом та у сфері освіти осіб з особливими потребами;
 - ✓основних механізмів реалізації корекційно-розвиткових заходів;
- *уміння:*
 - ✓ідентифікувати педагогічні інновації;
 - ✓здійснювати заходи супроводу та підтримки дитини з ООП в інклюзивному освітньому середовищі та за його межами;
 - ✓організувати освітню діяльність на засадах інклюзії (індивідуалізація освітньої траєкторії дитини у відповідності до її особливих потреб);
- *диспозиції (цінності, ставлення):*
 - ✓ усвідомлення необхідності професійної мобільності та гнучкості;
 - ✓ прийняття демократичних цінностей, зокрема повага до багатоманітності та полікультурності, прав людини, дитини тощо.

Ключові поняття: рухова культура дітей, оптимальна модель рухового розвитку, технології фізичного виховання, здобувачі освіти з ООП, інклюзивність, корекційно-розвиткові заходи.

Тематичний план модуля

1. Сучасні принципи навчання руховим діям здобувачів освіти з ООП в ЗЗСО.
2. Технології фізичного виховання учнів з ООП в ЗЗСО.
3. Організація процесу фізичного виховання в класах, де навчаються діти з обмеженими можливостями здоров'я.

Додано примітку [2]: Уточнити назву ЗМ5 відповідно до програми.

Зміст модуля за темами

1. Сучасні принципи навчання руховим діям здобувачів освіти з ООП в ЗЗСО.

Тема розкриватиме сучасні принципи навчання руховим діям здобувачів освіти з ООП в ЗЗСО, рухові вміння та навички. Розглянуто особливості інклюзивного навчання: сутність, принципи, переваги; основні відмінності між поняттями інклюзія, інтеграція, сегрегація; нормативно-правове регулювання організації інклюзивного навчання.

2. Технології фізичного виховання учнів з ООП в ЗЗСО.

У темі мова йтиме про технології навчання певним руховим діям, розвитку фізичних якостей учнів з ООП. Наведені методи опановування прийомами та навичками техніки навчання рухових дій.

3. Організація процесу фізичного виховання в класах, де навчаються діти з обмеженими можливостями здоров'я.

Організація фізичного виховання в 5–6 класах НУШ вимагає адаптивного підходу, який забезпечує рівний доступ до рухової активності для всіх учнів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей здоров'я. Впровадження інклюзивних методик сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й успішній соціалізації дітей з особливими освітніми потребами через спільну ігрову та спортивну діяльність. Грамотне проектування такого освітнього середовища формує в учнів повагу до різноманіття та закладає основи для створення безбар'єрного простору в шкільному колективі.

Додано примітку [3]: Уточнити назву зміст підтеми 5.3 М5 відповідно до програми.

Практична робота 5. Розробка моделі формування культури рухів розвивальної та коригуючої спрямованості

Питання для модульного контролю

1. Тип: Істина/Хибність

Питання

Компонент «Уявлення» – це суб'єктивна категорія, що виникає в учня після розповіді про рухову дію, її показу та декількох спроб відтворити техніку дії.

Правильна відповідь: Так.

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір - Єдина відповідь

Питання

До рухової активності належать:

а) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняття в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки та паузи, самостійні заняття фізичними вправами;

- б) заняття музикою, малюванням;
- в) комп'ютерні спортивні ігри;
- г) перегляд спортивних телеканалів.

Правильна відповідь: а.

Вага запитання: 1.

3. Тип: На відповідність

Питання

Установіть відповідність між етапами рівнів засвоєння рухової дії дітей з ООП:

а) I етап	вдосконалення техніки дії (закріплення). Формується рухова навичка.
б) II етап	поглибленого вивчення дії (вдосконалення техніки рухової дії). Формується рухове вміння і відбувається частковий перехід до навички.
в) III етап	початкового вивчення рухової дії (ознайомлення з технікою рухової дії). Формується уява і відбувається частковий перехід до вміння.

Правильна відповідь: а – 3, б – 2, в – 1.

Вага запитання: 3.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть основні компоненти процесу навчання рухової дії.
2. Надайте коротку характеристику етапів процесу навчання рухової дії.
3. Що визначає рівень засвоєння техніки рухової дії «Навичка»?
4. Назвіть п'ять підходів до реалізації програм фізичної культури за допомогою технологій навчання для дітей з ООП.
5. Назвіть три послідовні компоненти кожного уроку щодо шляхів самовираження та пізнання себе і світу навколо.

Список літератури для самостійного опрацювання

1. Абетка інклюзивності й толерантності : науково-популярне видання / ГО «Соціальна синергія». Київ : Теза, 2020. 30 с.
2. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. Київ : Алатон, 2020. 64 с.

ЗМ_6. ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ОБ'ЄКТИВНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Актуальність модуля

Проте на сьогодні здоров'я молодого покоління країни викликає дуже серйозні побоювання фахівців. А тому в усіх сферах життєдіяльності суспільства мають відбутися

кардинальні зміни. Завдяки цьому виникає потреба у нових підходах, спрямованих на становлення, розвиток і соціалізацію учня: проведення психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реабілітаційних заходів тощо. Відповідно, головними завданнями сучасної школи є виховання здорової особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя; організація освітнього та виховного простору так, щоб не зашкодити здоров'ю дитини; використання доступних засобів охорони здоров'я і розвитку школяра. Нова якість освіти може бути досягнута лише при створенні певних умов, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Отже, створення такої системи освіти, яка виховуватиме освічену культурну людину, зберігатиме і зміцнюватиме її здоров'я – це одне з головних завдань сучасного суспільства.

Мета модуля: підвищення системи моніторингу показників фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів для подальшої її реалізації із застосуванням сучасних інформаційних технологій через програмний додаток

Завдання модуля: поняття про здоров'я, складові здоров'я, ознаки здоров'я.

- здійснити комплексну характеристику стану фізичного розвитку та функціонального стану здоров'я учнів для розробки індивідуальної системи фізичних вправ;
- відслідковувати динаміку показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості різних вікових груп;
- розробка методичних рекомендацій батькам учнів, які потребують корекції;
- розробка методичних рекомендацій для класних керівників та вчителів-предметників щодо моніторингу фізичного розвитку та функціонального стану школярів упродовж їх навчального дня.

Очікувані результати охоплюють:

знання й розуміння:

- поняття «формувальне оцінювання», «пірінгове оцінювання»;
- називати основні принципи і критерії оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів;
- аналізувати переваги і недоліки формувального та підсумкового оцінювання;
- порівнювати формувальне і традиційне оцінювання;
- принципи і критерії оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів;

уміння:

- аналізувати переваги і недоліки формувального та підсумкового оцінювання;
- порівнювати формувальне і традиційне оцінювання;
- опанують алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання.

Ключові поняття: медико-педагогічний контроль, поняття про здоров'я, складові здоров'я, ознаки здоров'я, поняття «здоровий спосіб життя».

Тематичний план модуля

1. Теоретичні та практичні аспекти рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учня.
2. Обробка та аналіз результатів. Складання індивідуального плану щодо розвитку основних фізичних якостей.

Додано примітку [4]: Уточніть назву підтем, нумерацію та зміст ЗМ6.

Додано примітку [5]: Уточніть назву підтем, нумерацію та зміст ЗМ6.

Зміст модуля за темами

Тема 1. Теоретичні та практичні аспекти рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учня. особливу увагу варто спрямувати на рівень фізичного розвитку учня, ступінь його гармонійності, відповідальності біологічного віку до календарного; рівень функціонування головних систем організму; рівень фізичної підготовленості; ступінь стійкості організму до несприятливих дій довкілля; наявність або відсутність хронічних хвороб.

Додано примітку [6]: Уточніть назву підтем, нумерацію та зміст ЗМБ.

Тема 2. Обробка та аналіз результатів. Складання індивідуального плану щодо розвитку основних фізичних якостей. Складання індивідуального плану фізичного розвитку учня, треба звернути увагу на передбачення організації учителем діяльності учнів щодо моніторингу фізичного здоров'я учня.

Додано примітку [7]: Уточніть назву підтем, нумерацію та зміст ЗМБ.

Додано примітку [8]: Уточніть назву підтем, нумерацію та зміст ЗМБ.

Практична робота 6. Розробка алгоритму навчання учнів методам спостереження за станом свого організму для запобігання перевтомі та підвищення ефективності занять.

Питання для модульного контролю

1. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Основні фактори фізичного здоров'я

- a. рівень фізичного розвитку;
- b. рівень фізичної підготовленості;
- c. рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- d. рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.
- e. рівень психології

Правильна відповідь: a), b), c), d)

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Рівень фізичного розвитку

- a) Антропометричні показники (зріст, вага тіла, динамометрія (сили м'язів кисті), окружність різних частин тіла, спірометрія (ЖЄЛ), пропорційність частин тіла, станова сила)
- b) Морфофункціональні показники (ССС, ДС, НС, травлення і виділення)
- c) Фізичні якості (сила, гнучкість спритність, швидкість, витривалість)
- d) рівень психології

Правильна відповідь: a), b), c)

Вага запитання: 1.

3. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Рівень фізичної підготовленості

- a) Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності.
- b) Оцінка фізичних якостей (сила, гнучкість спритність, швидкість, витривалість)
- c) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних

Додано примітку [9]: Додати назву підрозділу "Питання до модульного контролю"

навантажень;

Правильна відповідь: a), b)

Вага запитання: 1.

4. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Рівень функціональної підготовленості організму

- a) Серцево-судинна система
- b) Дихальна система
- c) М'язова система
- d) Опорно-рухова система
- e) Ендокринна система
- f) Нервова система

Правильна відповідь: a), b), c), d), e), f)

Вага запитання: 1.

5. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Моніторинг здоров'я

- a) здійснюється за комплексом діагностичних досліджень протягом тривалого часу.
- b) Результати досліджень різних років порівнюються й робиться висновок про позитивні чи негативні зміни в організмі.
- c) можна отримати стан здоров'я та коригувати його, змінюючи спосіб життя, харчування чи руховий режим
- d) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень

Правильна відповідь: a), b), c)

Вага запитання: 1.

Питання для самоконтролю:

1. Скласти індивідуальний план щодо фізичного розвитку учня.

Список літератури для самостійного опрацювання:

1. Апанасенко Г.Л. Моніторинг здоров'я. Поняття про моніторинг здоров'я. <https://mozok.click/1958-monitoring-zdorovya-ponyattya-pro-monitoring-zdorovya.html>. (дата звернення: 15.09.2019).
2. Ареф'єв В. Г. Диференціація учнів одного класу і статі на однорідні за морфофункціональним станом групи (аналітичний огляд) / В. Г. Ареф'єв // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-пед. проблеми фіз. культури». – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 40. – С. 26–32.
3. Поуль В.С. Особливості організації моніторингових досліджень оздоровчої функції освіти в навчальних закладах. В: Наукова скарбниця освіти Донеччини № 2 (19) 2014. С. 70-72.

Список літератури для самостійного опрацювання

1. Вукіна Н.В., Дементієвська Н.П., Сущенко І.М. Критичне мислення: як цьому навчати. Науково-методичний посібник/ За наук. Ред.. О.І.Пометун – Харків 2007. – 190с.
2. Гін А. Прийоми педагогічної техніки. – Луганськ, 2004.
3. Голодюк Л. Як навчити учнів спілкуватися на уроці // Рідна школа. – 2001. - №9.

4. Інтерактивні технології навчання: теорія, досвід: Методичний посібник. / Авт.-уклад. О. Пометун, Л. Пироженко. – 2007.

ЗМ_7. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОНТРОЛЮ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ТА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність модуля

Інтерактивні методи навчання на сьогодні є актуальним способом роботи викладача в аудиторії, тренера в групі та педагога в будь-якому освітньому закладі. Інтерактивні методи навчання, на відміну від традиційних, базуються на активній взаємодії учасників навчального процесу, при цьому основна вага надається взаємодії слухачів між собою. Такий підхід дозволяє активізувати навчальний процес, зробити його більш цікавим та менш втомлюваним для учасників.

Важливо викликати інтерес до навчальної теми, перетворювати аудиторію пасивних спостерігачів на активних учасників заняття. Якщо викладач у своїй роботі буде використовувати активні форми та методи навчання то це важливе питання буде вирішеним саме собою. Активні форми навчання будуються на інтерактивних методах, коли існує взаємозв'язок не лише між викладачем і слухачем, а й між слухачами у навчанні. Викладач частіше виступає у ролі

Мета модуля: зміни життя в сучасному світі вимагають і змін мети та призначення сучасної освіти. Знижується функціональна значущість і привабливість традиційної організації навчання, передача «готових» знань від викладача до слухача перестає бути основним завданням навчального процесу.

- розвиток комунікативних якостей і здібностей;
- створення комфортних умов навчання, які б викликали у кожного слухача відчуття своєї успішності, інтелектуальної спроможності, захищеності, неповторності, значущості.

Завдання модуля:

- створення умов для залучення всіх слухачів до процесу пізнання;
- надання можливості кожному слухачеві розуміти і рефлексувати з приводу того, що він знає і думає;
- розвиток комунікативних якостей і здібностей;
- створення комфортних умов навчання, які б викликали у кожного слухача відчуття своєї успішності, інтелектуальної спроможності, захищеності, неповторності, значущості.

Очікувані результати охоплюють:

знання й розуміння:

- вироблення життєвих цінностей;
- створення атмосфери співпраці, взаємодії;

розвиток комунікативних якостей і здібностей;

уміння:

- створення умов для залучення всіх слухачів до процесу пізнання;
- надання можливості кожному слухачеві розуміти і рефлексувати з приводу того, що він знає і думає;

- *диспозиції (цінності, ставлення):*

- ✓ самоосвітньої діяльності;

Ключові поняття: інтерактивні методи та прийоми навчання, інтерактивне навчання, інтерактивні технології навчання

Тематичний план модуля

1. Інтерактивні методи та прийоми навчання.
2. Планування інтерактивного уроку у дистанційному форматі.

Зміст модуля за темами

Вивчення змістового модулю «Інтерактивні заняття з фізичної культури в онлайн-форматі» спрямоване на використання інтерактивні методи навчання, на активну взаємодію учасників навчального процесу, при цьому основна вага надається взаємодії слухачів між собою»

Тема 1. Інтерактивні методи та прийоми навчання. Впровадження інтерактивних методів навчання в 5-6 класах НУШ є критично важливим для підтримки пізнавальної активності учнів у період адаптації до предметної системи навчання. Застосування таких прийомів, як гейміфікація, робота в малих групах та дебати, сприяє розвитку навичок критичного мислення, емоційного інтелекту та вміння працювати в команді. Це дозволяє трансформувати освітній процес у динамічний простір, де учень перетворюється з пасивного слухача на активного дослідника, здатного ефективно використовувати здобуті знання в реальних життєвих ситуаціях.

Тема 2. Планування інтерактивного уроку у дистанційному форматі. Ефективне планування інтерактивного уроку в дистанційному форматі є ключовою умовою для підтримки стійкої мотивації та пізнавальної активності учнів 5-6 класів в умовах цифровізації освіти. Використання інтерактивних інструментів дозволяє вчителю структурувати зміст заняття таким чином, щоб забезпечити баланс між теоретичним засвоєнням знань та розвитком практичних компетенцій через активну взаємодію в онлайн-середовищі. Такий підхід допомагає подолати виклики дистанційного навчання, сприяючи глибшому залученню учнів до освітнього процесу та розвитку їхньої навички самостійної роботи.

Практична робота 7. Інтерактивні методи та прийоми навчання на уроках фізичної культури.

Питання для модульного контролю

1. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. За допомогою інтерактивних методів навчання учні мають змогу:

- a. висловлювати власні думки та сприймати ідеї інших;
- b. творчо мислити та генерувати ідеї;
- c. брати активну участь в освітній діяльності;
- d. співпрацювати та гуртуватися в групі;
- e. критично мислити, аналізувати інформацію та ідеї;
- f. формулювати аргументи і судження;
- g. пізнавати і розуміти самих себе та інших людей;
- h. визначати ставлення до конкретної життєвої ситуації;
- i. знаходити і розглядати різні варіанти подій тощо;
- j. вирішувати конфлікти мирним шляхом;
- k. брати відповідальність за результати навчання.

Додано примітку [10]: Розширити змістове наповнення

Правильна відповідь: a. b. c. d, i, j, k

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Інтерактивне навчання

- a. Участь кожного.
- b. Спільне навчання.
- c. Власна позиція та цінності.
- d. Експериментування.
- e. Рівність позицій.
- f. Навчання на основі досвіду.

Правильна відповідь: a. b. f.

Вага запитання: 1.

3. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Виберіть інтерактивні методи.

- a. Мозковий штурм
- b. Кейс
- c. Дискусія
- d. Робота в малих групах
- e. Рольова гра
- f. Симуляційна гра

Правильна відповідь: a. b. c. d.

Вага запитання: 1.

Питання для самоконтролю:

1. Які інтерактивні методи та прийоми навчання?
2. Планування інтерактивного уроку у дистанційному форматі

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабікова Н. М. Проектування результатів навчання з використанням модифікованої таксономії Блума / Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування, 2015. № 46. С. 77–84.
2. Гуцин Ю. В. Інтерактивні методи навчання у вищій школі. Психологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства та людини «Дубна», 2012. № 2. С. 1–18.
3. Латипова Л. Н., Латипов З. А. Вивчення нормативно-правового забезпечення навчального процесу в установах у кваліфікаційно-освітніх рівнях підготовки на сучасному етапі / Теорія та практика у суспільному розвитку, 2014. № 2.
4. Мосол Н.О. Інтерактивні методи навчання у вищій школі. ЗНУ Кафедра психології та психології.
5. Соколова О. А. Освітні технології інтерактивного навчання у вищій професійній освіті / Наука. Мистецтво. Культура, 2014. № 3. С. 195–199.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Разнатовська О.М., Мурзіна О.А., Потоцька О.І., Алексєєва Г.М. Актуальність впровадження в освітній процес студентів-медиків інтерактивних методів навчання / Медична освіта. - 2018. - № 4. - С. 85-88.
2. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навч.-метод. посіб. / С. О. Сисоєва // НАПН України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих. – К. : ВД «ЕКМО», 2011. – 320 с.

СИСТЕМА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання.

Результати навчання оцінюються за 100-бальною системою.

Поточне оцінювання: передбачає аналіз виконання практичних робіт під час опрацювання модулів.

Підсумкове оцінювання: середній бал 7 практичних робіт та випускної роботи.

Система балів: максимальна кількість балів – 100, прохідний бал – 70.

Підсумковий бал виводиться шляхом розрахунку середнього арифметичного значення за практичні роботи та випускную роботу.

Формула виведення підсумкового балу:

Загальний бал = $(PP_1 + PP_2 + PP_3 + PP_4 + PP_5 + PP_6 + PP_7 + BP) / 8$

Де:

PP_1 – оцінка за практичну роботу №1 (від 0 до 100);

PP_2 – оцінка за практичну роботу №2 (від 0 до 100);

PP_3 – оцінка за практичну роботу №3 (від 0 до 100);

PP_4 – оцінка за практичну роботу №4 (від 0 до 100);

PP_5 – оцінка за практичну роботу №5 (від 0 до 100);

PP_6 – оцінка за практичну роботу №6 (від 0 до 100);

PP_7 – оцінка за практичну роботу №7 (від 0 до 100);

BP – оцінка за випускную роботу (від 0 до 100).

Підсумкова шкала: 90–100 – відмінно;

75–89 – добре;

60–74 – задовільно;

0–59 – незадовільно (не зараховано).

Для отримання свідоцтва про підвищення кваліфікації загальний середній бал має бути не нижче **60** з обов'язковим виконанням випускної роботи, проходженням вхідного та вихідного контролю.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ РОБІТ**Практична робота № 1 (після опрацювання модуля 1).****Тема . Інформаційно-цифрова компетентність учителя**

Мета: вдосконалення навичок учителя щодо ефективного та безпечного використання сучасних цифрових технологій для організації освітнього процесу, створення інтерактивного контенту та автоматизації педагогічної діяльності.

Завдання: Серед переліку професійних компетентностей учителя є інформаційно-цифрова, що передбачає здатність учителя працювати з інформацією і використовувати в освітньому процесі різноманітні цифрові ресурси та пристрої. Назвіть знання та уміння, які, на вашу думку, свідчать про сформовану інформаційно-цифрову компетентність учителя.

Формат виконання: документ MS Word або PDF (обсяг 0,5 сторінки).

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Ефективність використання ІКТ-інструментів для автоматизації освітнього процесу	Оцінюється вміння вчителя працювати з електронними журналами, хмарними сервісами та сервісами для планування уроків	20
2	Якість розробки та адаптації інтерактивного навчального контенту	Оцінюється здатність створювати вікторини, мультимедійні презентації або відеоматеріали з техніки виконання вправ	20
3	Вміння інтегрувати мобільні застосунки та гаджети у практичну частину уроку.	Оцінюється використання фітнес-трекерів, QR-кодів, таймерів або програм для відеоаналізу рухів учнів	20
4	Дотримання правил цифрової безпеки та мережевого етикету.	Оцінюється рівень захисту персональних даних учнів та культура комунікації в месенджерах і соціальних мережах	20
5	Здатність до критичного відбору та верифікації цифрових інформаційних джерел	Оцінюється вміння вчителя знаходити якісний методичний матеріал в інтернеті та відрізняти перевірені наукові дані від недостовірних.	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Вільно використовує цифрові інструменти для автоматизації обліку (електронні журнали, хмарні таблиці) та візуалізації техніки рухів (відеоаналіз). Самостійно створює якісний мультимедійний контент (навчальні відео, інтерактивні вправи, QR-квести). Ефективно керує навчальним процесом через платформи

(Google Classroom, Teams) та використовує цифрові інструменти для зворотного зв'язку. Дотримується правил кібербезпеки та навчає учнів цифрового етикету та гігієни.

75-89 балів (добре). Використовує готові цифрові ресурси (відео з YouTube, готові тести в Kahoot чи Wordwall) на уроках. Веде електронну звітність, вміє створювати презентації та текстові документи для планування. Вміє використовувати мобільні додатки (таймери, крокоміри) як допоміжний інструмент на уроці. Швидко знаходить потрібну методичну інформацію в мережі Інтернет.

60-74 балів (задовільно). Володіє основними функціями комп'ютера/смартфона (дзвінки, месенджери, перегляд пошти). Використовує цифрові інструменти лише за потреби (наприклад, для перегляду розпоряджень адміністрації). Потребує допомоги при створенні власних дидактичних матеріалів або при налаштуванні онлайн-конференцій (Zoom/Meet). Цифрові технології майже не задіяні безпосередньо у взаємодії з учнями.

0-59 балів (незараховано). Має фрагментарні знання про цифрові інструменти. Використовує техніку переважно для друку готових текстів. Не використовує цифрові технології в освітньому процесі. Віддає перевагу виключно паперовим носіям інформації, відчуває труднощі з реєстрацією на освітніх платформах.

Практична робота 2 (після опрацювання модуля 2).

Тема. Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання.

Мета: структурування послідовних кроків учителя для систематичного відстеження індивідуального поступу учнів, своєчасного надання зворотного зв'язку та корекції освітнього процесу задля досягнення кожною дитиною запланованих результатів.

Завдання: Розробіть алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання.

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Логічна послідовність та структурованість	Оцінюється наявність чітких, взаємопов'язаних етапів діяльності вчителя (від постановки мети до рефлексії), що утворюють цілісний алгоритм.	20
2	Інструментальна наповненість	Оцінюється доречність та різноманітність запропонованих технік формувального оцінювання відповідно до кожного етапу.	20
3	Відповідність принципам зворотного зв'язку	Оцінюється здатність вчителя прописати механізм надання конструктивної підтримки учневі, яка орієнтована на прогрес, а не на констатацію помилок	20
4	Практична спрямованість (реалістичність)	Оцінюється можливість впровадження даного алгоритму в реальних умовах уроку фізичної	20

		культури з урахуванням динаміки заняття та вікових особливостей учнів.	
5	Наявність етапу учнівської рефлексії та самооцінювання	Оцінюється те, як в алгоритмі передбачено залучення самого учня до аналізу власних досягнень та планування подальших кроків.	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Слухач/слухачка формулює навчальні цілі мовою, зрозумілою для учнів («Я зможу...», «Я навчуся...»). Розробляє чіткі та зрозумілі критерії оцінювання спільно з учнями або детально ознайомлює з ними до початку вправи. Надає якісний фідбек, який містить не лише констатацію помилок, а й конкретні поради, як їх виправити («Твоя подача стала сильнішою, спробуй тепер трохи змінити кут нахилу ракетки для більшої точності»). Системно використовує інструменти само- та взаємооцінювання (наприклад, «Світлофор», «Шкала впевненості», чек-листи). Слухач/слухачка гнучко змінює план уроку залежно від виявлених труднощів учнів.

75-89 балів (добре). Цілі уроку озвучуються, але вони переважно орієнтовані на виконання програми, а не на індивідуальні потреби учня. Критерії оцінювання існують, вони зрозумілі, але пропонуються вчителем у готовому вигляді без обговорення з дітьми. Фідбек надається регулярно, але він часто має загальний характер («Добре», «Старайся краще», «Молодець»). Використовуються окремі елементи самооцінки, проте вони не завжди впливають на подальшу роботу учня над помилками.

60-74 балів (задовільно). Мета уроку формулюється занадто загальною. Учні не до кінця розуміють, чого саме мають досягти. Критерії оцінювання розмиті або озвучуються вже під час або після виконання вправи. Зворотний зв'язок зводиться до виправлення помилок без пояснення шляхів їх подолання.

0-59 балів (незараховано). Учні не знають мети своєї діяльності. Оцінювання відбувається суб'єктивно, за принципом «виконав/не виконав». Фідбек відсутній або має вигляд лише бальної оцінки. Слухач/слухачка працює за репродуктивною моделлю (показ – повторення – оцінка), ігноруючи етапи підтримки та корекції.

Практична робота 3 (після опрацювання модуля 3).

Тема. Рухова активність як засіб підтримування стану здоров'я та формування мотивації учнів у процесі фізичного виховання в НУШ.

Мета: Обґрунтувати роль систематичної рухової активності як фундаменту фізичного здоров'я учнів та розкрити методичні підходи щодо формування їхньої стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою в умовах освітнього середовища НУШ.

Завдання: Розробка комплексу рухової активності для учнів НУШ: здоров'язбереження та формування позитивної мотивації».

Опис завдання: Вам необхідно запропонувати та коротко описати один вид рухової активності (це може бути гра, естафета, динамічна пауза або квест), спрямований на:

1. Підтримку стану здоров'я (фізичне навантаження відповідно до віку).
2. Формування мотивації (акцент на задоволенні від процесу, успіху та командній роботі, а не лише на результаті).

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Відповідність віковим особливостям учнів	Комплекс розроблений з урахуванням фізичних та психологічних можливостей конкретної вікової групи (наприклад, 1-2 чи 3-4 класи), вправи є	20

		доступними для виконання та не викликають надмірного перевтомлення.	
2	Здоров'язбережувальна спрямованість	Вправи підібрані таким чином, щоб сприяти зміцненню постави, профілактиці плоскостопості, зняттю зорової втоми або загальному фізичному оздоровленню з дотриманням техніки безпеки.	20
3	Методи формування позитивної мотивації	Наявність у комплексі ігрових елементів, цікавих назв вправ, сюжетної лінії або музичного супроводу, що стимулюють інтерес учнів та бажання виконувати рухову активність із задоволенням.	20
4	Структурованість та логічність побудови	Комплекс має чітку послідовність (підготовча, основна та заключна частини або поступове підвищення та зниження навантаження) з указанням дозування та чіткими інструкціями щодо виконання кожної вправи.	20
5	Оригінальність та практична цінність	Використання авторських знахідок, нестандартного інвентарю або сучасних методик, які дозволяють легко впровадити цей комплекс у щоденну практику (наприклад, під час ранкової гімнастики, фізкультхвилинок або динамічних перерв).	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Комплекс містить вправи на корекцію постави, дихальну гімнастику та вправи для очей. Чітко дотримано чергування навантаження та відпочинку. Використано елементи гейміфікації (сюжетна гра, квест) або сучасний музичний супровід. Вправи мають цікаві назви, зрозумілі дітям. Описано не лише "що робити", а й "як пояснити". Передбачено варіанти вправ для дітей з різним рівнем фізичної підготовки (інклюзивний підхід). Робота має естетичний вигляд, можливо, додано посилання на відео, QR-коди або авторські ілюстрації.

75-89 балів (добре). Вправи підібрані правильно, враховано фізіологічні особливості молодших школярів. Безпека виконання не викликає сумнівів. Комплекс цікавий, але базується на традиційних методах (рухливі ігри, естафети). Емоційний фон позитивний. Послідовність вправ логічна (від простого до складного). Вчитель розуміє мету кожної вправи. Текст структурований, зрозумілий, відповідає вимогам програми НУШ.

60-74 балів (задовільно). Наведено стандартний набір фізичних вправ. Питання оздоровлення (дихання, постава) висвітлені поверхнево. Акцент зроблено на дисципліні та виконанні команд, а не на задоволенні дитини від процесу. Мотивація суто зовнішня («треба зробити»). Опис вправ короткий, іноді бракує вказівок щодо техніки виконання.

0-59 балів (незараховано). Комплекс не враховує вікові обмеження або містить занадто складні/одноманітні вправи. Відсутні елементи, що могли б зацікавити учнів початкових класів. Завдання виконано частково, логіка побудови комплексу порушена. Робота недбала, містить фактичні або граматичні помилки.

Практична робота 4 (після опрацювання модуля 4).

Тема. Моделювання навчальної діяльності та визначення етичних норм взаємодії учасників освітнього процесу на уроках фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі.

Мета: Сформувати в учителів навички конструювання ефективного освітнього середовища через моделювання ситуацій успіху та впровадження етичних стандартів партнерської взаємодії під час уроків, спортивних секцій та позашкільних заходів.

Завдання: Опишіть алгоритми навчальної діяльності та сформулюйте кодекс етичних норм співпраці (вчитель-учень, учень-учень), що забезпечують безпечне та результативне освітнє середовище.

Опис завдання:

1. Навчальна діяльність та взаємодія

- На уроці: Як організувати роботу в парах/групах, щоб сильніші учні допомагали слабшим (менторство).
- У позакласній роботі (секції, гуртки): Створення атмосфери команди, де кожен має свою роль.
- У позашкільній роботі (змагання): Взаємодія в стресових умовах, підтримка дисципліни поза межами школи.

2. Етичні норми.

- Fair Play (Чесна гра): Повага до суперника та рішень судді (вчителя).
- Інклюзивність: Недопущення булінгу через фізичні особливості чи рівень підготовки учня.
- Етика вчителя: Власний приклад (зовнішній вигляд, культура мовлення, об'єктивність оцінювання).
- Цифрова етика: Правила спілкування у месенджерах (Viber/Telegram) між вчителем та учнями/батьками.

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Обґрунтованість моделей взаємодії	Оцінюється здатність вчителя розробляти та впроваджувати різні моделі навчальної діяльності (кооперативне навчання, командна робота, шефство), що відповідають віковим особливостям учнів та специфіці обраного виду спорту.	20
2	Дотримання принципів педагогічної етики та деонтології	Визначається рівень розуміння етичних правил спілкування, здатність вчителя демонструвати повагу до гідності учня, запобігати проявам булінгу чи дискримінації та підтримувати авторитет колег під час освітнього процесу.	20
3	Варіативність форм організації позакласної та позашкільної роботи	Аналізується вміння вчителя моделювати заходи позаурочної діяльності (фестивалі, турніри, гуртки), які забезпечують активне залучення широкого кола учнів із різним рівнем фізичної підготовки на засадах добровільності та інклюзії.	20
4	Ефективність стратегій вирішення конфліктних ситуацій	Оцінюється запропонований інструментарій для розв'язання суперечок між учасниками освітнього процесу, вміння вчителя виступати медіатором та перетворювати конфліктну ситуацію на позитивний виховний досвід.	20
5	Цілісність системи формування ціннісних орієнтацій	Визначається здатність вчителя інтегрувати виховні завдання (чесна гра — <i>Fair Play</i> , взаємодопомога, відповідальність) у зміст фізичних вправ та спортивних ігор, створюючи єдиний простір етичної взаємодії	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Слухач/слухачка демонструє системний підхід. План уроку або позакласного заходу містить чіткі алгоритми взаємодії учнів (робота в парах, малих групах, командах). Прописані конкретні правила “чесної гри” (Fair Play), методи вирішення конфліктів та підтримки інклюзії. Вчитель пропонує інструменти для самооцінювання учнями своєї поведінки. Модель легко адаптується до різних умов (зал, майданчик, дистанційне навчання). Використано методи фасилітації (вчитель як помічник, а не диктатор).

75-89 балів (добре). Навчальна діяльність спланована логічно, етапи уроку взаємопов'язані. Описано основні форми взаємодії учасників. Вказано загальні вимоги до дисципліни та взаємоповаги. Вчитель розуміє важливість етичного спілкування, але пропонує стандартні методи (інструктаж, зауваження). Робота структурована, містить методичні рекомендації, що відповідають вимогам НУШ.

60-74 балів (задовільно). План діяльності має репродуктивний характер (копіювання стандартних вправ без урахування групової динаміки). Етичні аспекти згадані загальними фразами ("дотримуватися правил", "бути ввічливим") без опису механізмів їх впровадження. Завдання виконано частково, відсутній зв'язок між урочною та позакласною роботою.

0-59 балів (незараховано). Модель діяльності фрагментарна, відсутня логічна послідовність дій. Питання етики та взаємодії ігноруються або висвітлені помилково (акцент лише на жорсткій дисципліні). Робота має вигляд коротких тез або неповного конспекту, що не розкриває тему.

Практична робота 5 (після опрацювання модуля 5).

Тема. Розробка моделі формування культури рухів розвивальної та коригуючої спрямованості.

Мета: Створення цілісної системи вправ та підходів, що спрямовані на формування правильної постави, естетики рухів та корекцію фізичного стану учнів.

Завдання: Розробити модель формування культури рухів розвивальної та коригуючої спрямованості

Рекомендований алгоритм розробки моделі:

1. Діагностичний етап:

- Визначення цільової групи (клас, вік).
- Методи оцінки поточного стану (візуальний огляд постави, тести на гнучкість, координацію).

2. Цільовий блок:

- Визначення мети (наприклад: корекція плоскостопості, формування навички правильної осанки, розвиток пластичності).

3. Змістовно-процесуальний блок (Інструменти):

- Добір комплексів вправ (коригуюча гімнастика, стретчинг, вправи з предметами).
- Використання сучасних технологій (фідбол-гімнастика, пілатес, чергування напруження та розслаблення).

4. Методичний блок:

- Методи навчання (показ, словесна інструкція, використання дзеркал для самоконтролю).
- Алгоритм виконання: від простих ізольованих рухів до складних координаційних зв'язок.

5. Контрольно-результативний блок:

- Критерії успішності (покращення амплітуди рухів, відсутність больових відчуттів, візуальна симетрія плечового поясу).

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Логіка та цілісність алгоритму	Оцінюється послідовність усіх етапів моделі: від діагностики поточного стану постави та рухових навичок учнів до аналізу фінальних результатів. Кожен крок має впливати з попереднього.	20
2	Відповідність коригуючої спрямованості	Перевіряється наявність у моделі специфічних засобів для виправлення типових порушень (наприклад, плоскостопості, сколіотичної постави чи скутості рухів). Вправи мають бути підібрані з урахуванням медико-біологічних вимог.	20
3	Методична обґрунтованість розвивальних засобів	Оцінюється, як підібрані вправи сприяють формуванню саме <i>культури</i> рухів: координації, естетики виконання, точності та легкості дій, а не лише розвитку сили чи витривалості.	20
4	Адаптивність та диференціація	Враховується здатність моделі підлаштовуватися під різні статево-вікові групи учнів та їхній стан здоров'я (розподіл на медичні групи, облік індивідуальних особливостей розвитку).	20
5	Наочність та практична цінність	Оцінюється форма представлення моделі (схема, таблиця або графік) та зрозумілість інструментів для інших педагогів. Модель має бути придатною для негайного впровадження в освітній процес.	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). У роботу слухача/слухачки містить модель усі компоненти: мету, завдання, принципи, методи та очікувані результати. Чітко виділено коригуючу спрямованість (наприклад, вправи для зміцнення м'язів спини, формування склепіння стопи) та розвивальну спрямованість (координація, гнучкість). Покроково розписано етапи впровадження моделі (від діагностики постави до закріплення навички).

75-89 балів (добре). Слухач/слухачка розуміє різницю між загальнорозвивальними та корекційними вправами, але модель дещо спрощена. Дотримано основних кроків алгоритму, проте бракує деталізації інструментів оцінювання.

60-74 балів (задовільно). Представлено набір вправ замість цілісної моделі. Коригуюча спрямованість виражена слабо. Етапи формування культури рухів прописані непослідовно або формально. Робота копіює загальновідомі методики без врахування особливостей конкретної вікової групи.

0-59 балів (незадовільно). Не розрізняються поняття «розвиток фізичних якостей» та «корекція рухової сфери». Завдання не виконано за заданим алгоритмом або має вигляд короткої доповіді без практичної схеми.

Практична робота 6. (після опрацювання модуля 6).

Тема. Методика формування навичок самоконтролю функціонального стану учнів як засіб профілактики перевтоми

Мета. Розробка та обґрунтування алгоритму навчання учнів методам самоконтролю стану організму, спрямованого на своєчасне виявлення ознак перевтоми, профілактику зниження працездатності та оптимізацію процесу навчання.

Завдання: Розробка алгоритму навчання учнів методам спостереження за станом свого організму для запобігання перевтомі та підвищення ефективності занять.

Етап 1: Теоретична база – фізіологія втоми, взаємозв'язок, суб'єктивні відчуття (головний біль, напруження в ший, розсіяність, дратівливість, «туман» в голові).

Етап 2: Практичний інструментарій – метод «Щоденника самопочуття», техніки миттєвого зрізу, використання гаджетів.

Етап 3: Алгоритми реагування – мікропаузи (дихальні вправи, зорова гімнастика, легке розтягування, зміна діяльності), корекція навантаження (метод Помодоро, пріоритезація завдань залежно від поточного рівня енергії), принцип «Я – головний»: Формування усвідомлення, що відпочинок – це не лень, а інструмент підвищення продуктивності.

Етап 4: Інтеграція та закріплення. Рефлексивні кола. Гейміфікація. Аналіз зворотного зв'язку.

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Логічна послідовність та алгоритмічність (структура)	Оцінюється здатність слухача вибудувати чітку послідовність дій для учня: від діагностики початкового стану до аналізу отриманих даних та прийняття рішення щодо інтенсивності навантаження. Алгоритм має бути зрозумілим і зручним для практичного застосування під час уроку.	20
2	Відповідність методик віковим особливостям учнів	Оцінюється адекватність обраних методів спостереження (наприклад, пульсометрія, суб'єктивна оцінка самопочуття, індекс Апанасенка або інші доступні показники) для учнів 5–6 класів. Методи повинні бути простими, безпечними та такими, що не потребують складного медичного обладнання.	20
3	Практична спрямованість на запобігання перевтомі	Оцінюється наявність в алгоритмі «червоних прапорців» або чітких індикаторів втоми, на які учень має звернути увагу. Важливо, щоб розробка містила рекомендації щодо корекції діяльності (зміна темпу, відпочинок, перехід до вправ на розслаблення), якщо показники свідчать про перенапруження.	20
4	Ефективність інтеграції в освітній процес	Оцінюється здатність слухача вписати алгоритм у змішану форму навчання. Наприклад, як учень використовує цифрові інструменти (мобільні додатки, онлайн-щоденники самоконтролю або чек-листи) для фіксації результатів, і як ці дані в подальшому аналізуються вчителем.	20
5	Дидактична цінність та культура самоконтролю	Оцінюється, наскільки алгоритм сприяє формуванню в учня відповідального ставлення до власного здоров'я, а не просто механічного виконання вимірювань. Важливим є акцент на тому, як учень вчиться інтерпретувати власні відчуття та співвідносити їх із фізичним навантаженням.	20

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Слухач продемонстрував глибоке розуміння теми. Алгоритм готовий до негайного впровадження, враховує індивідуальні особливості учнів та пропонує ефективні механізми зворотного зв'язку (рефлексії).

75-89 балів (добре). Алгоритм повністю відповідає завданням. Робота виконана якісно, методики підібрані доречно, але можуть потребувати незначного коригування залежно від специфіки класу.

60-74 балів (задовільно). Слухач засвоїв основну ідею, але алгоритм виглядає загальним. Бракує конкретики в інструментаріях самостереження або механізмах запобігання перевтомі.

0-59 балів (незараховано). Робота не розкриває суті питання, не містить конкретного алгоритму або містить рекомендації, що можуть бути шкідливими для здоров'я учнів (наприклад, неврахування вікових норм навантаження).

Практична робота 7 (після опрацювання модуля 7).

Тема. Інтерактивні методи та прийоми навчання на уроках фізичної культури.

Мета: Опанування сучасними технологіями навчання, що забезпечують активну взаємодію учнів між собою та з учителем, створюючи умови для партнерства.

Завдання: . Напишіть інтерактивні методи та прийоми навчання на уроках фізичної культури.

Вимоги до виконання: Слухач/слухачка має не просто перелічити методи, а розкрити їх через призму практичного застосування. Рекомендуємо структурувати відповідь за таким планом:

1. **Класифікація методів:** (Кооперативне навчання, ігрові методи, дискусійні методи).
2. **Опис конкретних прийомів:**
 - «**Ажурна пилка**» (**Jigsaw**): Як розподілити учнів на групи для вивчення різних елементів техніки (наприклад, один вивчає подачу, інший – прийом) з наступним взаємонавчанням.
 - «**Мозковий штурм**»: Використання прийому для обговорення тактики гри перед початком матчу.
 - «**Коло ідей**»: Для вирішення проблемних ситуацій (наприклад, як захистити зону при меншості гравців).
 - «**Мікрофон**»: Швидка рефлексія наприкінці уроку (що вдалося найкраще, над чим треба попрацювати).
3. **Цифрові інтерактивні додатки:** (Використання Kahoot для квізів або Padlet для зворотного зв'язку).

Критерії оцінювання виконання завдання

№	Критерій оцінювання	Параметри оцінки	Макс. бали
1	Відповідність обраних методів цілям уроку	Оцінюється доцільність використання конкретного прийому (наприклад, «ажурна пилка», «коло ідей» або «кейс-метод») для вирішення конкретних освітніх чи виховних завдань модуля.	20
2	Адаптація методу до специфіки фізичної активності.	Здатність вчителя інтегрувати інтерактив у рухову діяльність без втрати високої щільності уроку та динаміки рухів.	20

3	Орієнтація на взаємодію та групову роботу	Рівень залученості всіх учнів у процес прийняття рішень, комунікацію між партнерами та спільне розв'язання тактичних або технічних завдань.	20
4	Інноваційність та креативність підходу	Використання нестандартних прийомів (наприклад, рольових ігор, квест-технологій або інтерактивних пауз) для підвищення емоційного фону та мотивації учнів.	20
5	Логіка та зрозумілість алгоритму виконання	Чіткість опису механіки прийому: від постановки завдання вчителем до рефлексії учнів після завершення вправи.	20
РАЗОМ			100

Шкала характеристик виконання завдання

90-100 балів (відмінно). Слухач/слухачка демонструє вільне володіння широким спектром методів (робота в малих групах, «ажурна пилка», «мозковий штурм», метод проєктів). Запропоновані прийоми органічно вплетені в структуру уроку (наприклад, інтерактивна розминка або тактичне обговорення в колі). Методи стимулюють критичне мислення, лідерство та самостійне прийняття рішень учнями. Використання онлайн-інструментів (Quizizz, Padlet) для рефлексії або теоретичної підготовки.

75-89 балів (добре). Слухач/слухачка правильно описує сутність інтерактиву, розуміє зміну своєї ролі з «директора» на «фасилітатора». Наведено конкретні приклади вправ (наприклад, естафети з елементами вибору, взаємонавчання у парах). Опис прийомів послідовний, відповідає віковим особливостям учнів. Акцент зроблено на комунікації між учнями під час виконання рухових дій.

60-74 балів (задовільно). Інтерактивність підміняється звичайною груповою роботою або ігровим методом без елементів обговорення та пошуку рішень. Описано лише один-два прийоми без чіткого розуміння того, як вони допомагають досягти мети уроку. Слухач/слухачка все ще домінує в процесі, залишаючи мало простору для ініціативи дітей.

0-59 балів (незараховано). Завдання виконано формально. Описані методи є традиційними (потоковий, фронтальний), а не інтерактивними. Неправильне трактування термінів; відсутність прикладів практичного застосування на майданчику.

ВХІДНИЙ / ВИХІДНИЙ КОНТРОЛЬ

1. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Основні фактори фізичного здоров'я

- рівень фізичного розвитку;
- рівень фізичної підготовленості;
- рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.

рівень психології

Правильна відповідь: a. b. c. d.

Вага запитання: 1.

2. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Когнітивний компонент (тобто такий, який формується завдяки засвоєння знаннями) особистої фізичної культури в себе:

- a. формування уміння ставити реальні цілі фізичного самовдосконалення й забезпечувати їх досягнення;
- b. розвиток інтересу до фізичної культури, процесу самовдосконалення;
- c. формування, на базі отриманих знань стійких переконань у необхідності й результативності систематичних занять фізичними вправами;
- d. оволодіння навичками самостійних занять фізичними вправами.

Правильна відповідь: a. b. c. d.

Вага запитання: 1.

3. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. За допомогою інтерактивних методів навчання учні мають змогу:

- a. висловлювати власні думки та сприймати ідеї інших;
- b. творчо мислити та генерувати ідеї;
- c. брати активну участь в освітній діяльності;
- d. співпрацювати та гуртуватися в групі;
- e. критично мислити, аналізувати інформацію та ідеї;
- f. формулювати аргументи і судження;
- g. пізнавати і розуміти самих себе та інших людей;
- h. визначати ставлення до конкретної життєвої ситуації;
- i. знаходити і розглядати різні варіанти подій тощо;
- j. вирішувати конфлікти мирним шляхом;
- k. брати відповідальність за результати навчання.

Правильна відповідь: a. b. c. d, e, f, g, h, i. j, k

Вага запитання: 1.

4. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання

- a. Оцінювання результатів проєктної діяльності
- b. Оцінювання самостійності, співробітництва, процесу навчання
- c. Оцінювання учнями самооцінювання
- d. Отримання більш повної картини навчання кожного учня зокрема, його поступу у досягненні цілей

Правильна відповідь: a. b

Вага запитання: 1.

5. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- a. оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку,
- b. оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;

- c. оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання
- d. самооцінювання та взаємооцінювання між учнями
- e. отримання звіту про результати навчання учнів, їх ранжування

Правильна відповідь: a. b. c

Вага запитання: 1.

6. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Найбільш важливим у процесі організації занять фізичними вправами є наступне:

- a) забезпечення необхідного обсягу рухової активності
- b) вміння красиво рухатись
- c) перемога над суперниками
- d) красивий зовнішній вигляд
- e) усе вищезазначене

Правильна відповідь: a

Вага запитання: 1.

7. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:

- a) забезпечує ритмічність роботи організму
- b) дозволяє правильно планувати справи протягом дня
- c) дозволяє уникати невиправданого фізичного навантаження
- d) діяльність протягом доби здійснюється стандартно

Правильна відповідь: a

Вага запитання: 1.

8. Тип: Множинний вибір – Множинна відповідь

Питання. Основні чинники фізичного здоров'я:

- a) рухова активність
- b) раціональне харчування
- c) особиста гігієна
- d) сон і відпочинок
- e) гімнастика, фігурне катання, настільний теніс

Правильна відповідь: a. b. c. d

Вага запитання: 1.

9. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. До рухової активності належать:

- a) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняття в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки та паузи, самостійні заняття фізичними вправами;
- b) заняття музикою, малюванням;
- v) комп'ютерні спортивні ігри;
- г) перегляд спортивних телеканалів.

Правильна відповідь: a

Додано примітку [11]: Приберіть по тексту підкреслення

Вага запитання: 1.

10. Тип: Множинний вибір – Єдина відповідь

Питання. Здоров'язбережувальна компетентність

- a) здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей
- b) дозволяє вирішувати проблеми здоров'язбереження людини, групи людей, спільноти та суспільства у просторі всіх чотирьох складових здоров'я – фізичній, соціальній, психічній та духовній.
- c) інформація про ФЗЗВВП здоров'я має місце в усіх ланках неперервної валеологічної освіти (дошкілля, шкільна ланка, до дипломна, післядипломна, освіта для дорослих).
- d) вивчення шляхів і засобів ФЗЗВВП здоров'я, особливо її духовної складової, має особистісне спрямування.

Правильна відповідь: a

Вага запитання: 1.

Додаток 4.

Вимоги до випускної роботи

1. *Скласти методичний кейс за обраною темою* у вигляді дорожньої карти, що репрезентуватиме методичну підготовку вчителя до навчання учнів елементам видів рухової діяльності відповідно до модулів навчальної програми.

Методичний кейс слухача складається з «Дорожньої карти» відповідно до етапів навчання:

- ознайомлення з руховою дією,
- розуміння рухової дії,
- етап закріплення рухової дії,
- етап удосконалення рухової дії.

«Дорожня карта» може бути представлена у вигляді блок-схеми, малюнку, інфографіки, презентації.

Теми випускної роботи:

1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами загальної фізичної підготовки.
2. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного модуля «Баскетбол».
3. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного модуля «Гімнастика».
4. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного модуля «Футбол».
5. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного модуля «Легка атлетика».
6. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного модуля «Туризм».
7. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами навчальної програми варіативного «Волейбол».

2. Випускна робота є авторською. У разі використання запозичених методів, прийомів, технологій, слухач курсів зазначає джерело у списку використаних джерел, а в тексті випускної – порядкове число цього джерела в списку. Обов'язковим є під час написання випускної роботи дотримання положень ст. 42 Закону України «Про освіту» щодо *академічної доброчесності*, що передбачає:

- покликання на джерела інформації в разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей інших авторів;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про методики та результати досліджень, джерела використаної інформації та власну педагогічну діяльність.

3. Титульний аркуш оформлюється відповідно до форми (наведено в додатку 2).

4. Випускна робота виконується відповідно до поставленого завдання і методичних вказівок керівника.

Рекомендується така структура роботи:

- титульний аркуш;
- методичний коментар;
- практична частина;
- список використаних джерел (за потреби);
- додатки (за потреби).

Зразок наведено в додатку 2.

5. Вимоги до оформлення випускної роботи:

Мова написання випускної роботи – державна.

Усі сторінки структурних частин роботи підлягають наскрізній нумерації арабськими цифрами у правому верхньому кутку сторінки (крім титульного аркуша).

Текст друкують на аркушах стандартного формату А4 з використанням текстового редактора Word: шрифт – Times New Roman, розмір шрифту – 14 pt, залишаючи поля таких розмірів: верхнє, нижнє, лівє – 20 мм, правє – 15 мм; абзацний відступ – 1,25 мм, міжрядковий інтервал – 1,0.

Таблиці нумеруються послідовно; нумерація таблиці починається зі слова «Таблиця», набраного курсивом (*наприклад, Таблиця 1.1*) у правому верхньому кутку сторінки. Назва розміщується над таблицею, друкується напівжирним шрифтом і вирівнюється по центру.

Ілюстрації позначають скороченням «Рис.» і послідовно нумерують.

Список використаних джерел оформлюється відповідно до вимог Національного стандарту України «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. ДСТУ 8302:2015». Список використаних джерел формується в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків. Приклади оформлення списку використаних джерел наведені в додатку 3.

6. Термін надання випускної роботи – не пізніше ніж за два дні до завершення ПК.

7. На другому етапі передбачено захист випускних робіт, який проводитиметься у форматі майстер-класу. Учитель матиме змогу обрати фрагмент роботи, який представлятиме. Орієнтовний час виступу – 10 хвилин.

Структура та зміст роботи

- титульний аркуш;
- вступ або анотація (за потреби);
- методична частина (методичний коментар щодо ознайомлення з руховою дією,
- розучування рухової дії,
- етап закріплення рухової дії,
- етап удосконалення рухової дії.
- список використаної літератури (за потреби);
- додатки (за потреби).

Критерії оцінювання випускної роботи:

- обґрунтування актуальності теми;
- розкриття теми (відповідність змісту роботи поставленим меті та завданням, використання інноваційних методів дослідження проблеми: проєктування, моделювання тощо, цілісність і завершеність структури випускної роботи);
- професійна та практична спрямованість роботи;
- упровадження результатів (теоретична цінність та прикладне значення отриманих результатів; наукова обґрунтованість висновків, рекомендацій і пропозицій та їх відповідність поставленим завданням);
- оформлення роботи.

Обсяг випускної роботи до 3–5 сторінок друкованого тексту.

Додаток 4.1

Зразок оформлення титульної сторінки

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри КПіП

_____ Сичевська-Дегтярьова М.В.

«___» _____ 2025

Методичний кейс

«Підготовка вчителя фізичної культури до навчання учнів елементам рухової діяльності відповідно до модулів навчальної програми НУШ»

Роботу виконав (ла) слухач(ка)
групи 8.2.9

_____ В.П. Іванов

«___» _____ 2025

Керівник групи

_____ М.О. Вольвак

Рецензент

_____ О.В. Салівон

Відгук

Краматорськ; Київ – 2025

ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ У СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

згідно з ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40)

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги	
Один автор	1. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навч. посіб. Київ : Талком, 2016. 340 с. 2. Скидан О. В. Аграрна політика в період ринкової трансформації : монографія. Житомир : ЖНАЕУ, 2008. 375 с.
Два автори	1. Богма О. С., Кисильова І. Ю. Фінанси : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 102 с. 2. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с.
Три автори	1. Комаров В. В., Світлична Г. О., Удальцова І. В. Окреме провадження : монографія / за ред. В. В. Комарова. Харків : Право, 2011. 312 с. 2. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
Чотири і більше авторів	1. Прилипко С. М., Ярошенко О. М., Мороз С. В., Малиновська К. А. Укладення трудового договору : теоретико-прикладне дослідження : монографія. Харків : Юрайт, 2013. 288 с. 2. Основи охорони праці : підручник / О. І. Запорожець та ін. 2-ге вид. Київ : ЦУЛ, 2016. 264 с.
Автор(и) та редактор(и)/упорядники	1. Березенко В. В. PR як сфера наукового знання : монографія / за заг. наук. ред. В. М. Манакіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 362 с. 2. Грошевий Ю. М. Вибрані праці / упоряд. : О. В. Капліна, В. І. Маринів. Харків : Право, 2011. 656 с.
Без автора	1. Антологія української літературно-критичної думки першої половини ХХ століття / упоряд. В. Агєєва. Київ : Смолоскип, 2016. 904 с. 2. Софія Київська : Візантія. Русь. Україна. Вип. II. Київ, 2012. 464 с.
Багатотомні видання	1. Енциклопедія історії України : у 10 т. / ред. рада : В. М. Литвин (голова) та ін. ; НАН України, Ін-т історії України. Київ : Наук. думка, 2005. Т. 9. 944 с. 2. Закалюк А. П. Курс сучасної української кримінології : теорія і практика : у 3 кн. Київ : Ін Юре, 2007. Кн. 1 : Теоретичні засади та історія української кримінології. 424 с.
Частина видання	

Книги	1. Алексєєв В. М. Правовий статус людини та його реалізація у взаємовідносинах держави та суспільства в державному управлінні в Україні. <i>Теоретичні засади взаємовідносин держави та суспільства в управлінні</i> : монографія. Чернівці, 2012. С. 151–169. 2. Наумов М. С. Напрями впливу інтелектуалізації економіки на розвиток ринкових відносин в Україні. <i>Трансформаційні процеси в суспільстві в умовах інформаційної економіки</i> : монографія / В. П. Решетило, М. С. Наумов, Ю. В. Федотова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків, 2014. С. 213–241.
Тези доповідей, матеріали конференцій	1. Антонович М. Жертви геноцидів першої половини ХХ століття: порівняльно-правовий аналіз. <i>Голодомор 1932–1933 років : втрати української нації</i> : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4 жовт. 2016 р. Київ, 2017. С. 133–136. 2. Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. <i>Органічне виробництво і продовольча безпека</i> : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир : Полісся, 2014. С. 103–108.
Статті із продовжуваних та періодичних видань	1. Кобильник В. Порівняльний метод як основа політологічного дослідження. <i>Збірник наукових праць «Політологічні студії»</i>. 2011. № 2. С. 54–65. 2. Коломоєць Т. О. Оцінні поняття в адміністративному законодавстві України : реалії та перспективи формулювання їх застосування. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36–46.
Інші видання	
Законодавчі та нормативні документи	1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145–VIII. <i>Голос України</i>. 2017. 27 верес. (№ 178–179). С. 10–22. 2. Про Концепцію вдосконалення інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2017–2020 роки : Указ Президента України від 21.02.2017 р. № 43/2017. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 23 лют. (№ 35). С. 10.
Архівні документи	1. Лист Голови Співки «Чорнобиль» Г. Ф. Лепіна на ім'я Голови Ради Міністрів УРСР В. А. Масола щодо реєстрації Статуту Співки та сторінки Статуту. 14 грудня 1989 р. <i>ЦДАГО України</i> (Центр. держ. архів громад. Об'єднань України). Ф. 1. Оп. 32. Спр. 2612. Арк. 63, 64 зв., 71. 2. Матеріали Ради Народних комісарів Української Народної Республіки. <i>ЦДАВО України</i> (Центр. держ. архів вищ. органів влади та упр. України). Ф. 1061. Оп. 1. Спр. 8–12. Копія; Ф. 1063. Оп. 3. Спр. 1–3.
Патенти	1. Спосіб лікування синдрому дефіциту уваги та гіперактивності у дітей : пат. 76509 Україна. № 2004042416; заявл. 01.04.2004 ; опубл. 01.08.2006, Бюл. № 8 (кн. 1). 120 с. 2. Люмінісцентний матеріал : пат. 25742 Україна : МПК6 C09K11/00, G01T1/28, G21H3/00. № 200701472 ; заявл. 12.02.07; опубл. 27.08.07, Бюл. № 13. 4 с.
	1. Панасюк М. І., Скорбун А. Д., Сплошной Б. М. Про точність визначення активності твердих радіоактивних відходів гамма-

Препринти	методами. Чорнобиль : Ін-т з проблем безпеки АЕС НАН України, 2006. 7, [1] с. (Препринт. НАН України, Ін-т проблем безпеки АЕС; 06-1). 2. Шиляев Б. А., Воеводин В. Н. Расчеты параметров радиационного повреждения материалов нейтронами источника ННЦ ХФТИ / ANL USA с подкритической сборкой, управляемой ускорителем электронов. Харьков : ННЦ ХФТИ, 2006. 19 с. : ил., табл. (Препринт. НАН Украины, Нац. науч. Центр «Харьк. физ.-техн. ин-т» ; ХФТИ2006-4).
Стандарти	1. ДСТУ 7152:2010. Видання. Оформлення публікацій у журналах і збірниках. [Чинний від 2010-02-18]. Вид. офіц. Київ, 2010. 16 с. (Інформація та документація). 2. ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила (ISO 4:1984, NEQ; ISO 832:1994, NEQ). [На заміну ДСТУ3582-97; чинний від 2013-08-22]. Вид. офіц. Київ : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація).
Каталоги	1. Історико-правова спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В. Г. Короленка ; уклад. : Л. І. Романова, О. В. Земляніщина. Харків, 1996. 64 с. 2. Пам'ятки історії та мистецтва Львівської області : кат.-довід. / авт.-упоряд. : М. Зобків та ін. ; Упр. культури Львів. облдержадмін., Львів. іст. музей. Львів : Новий час, 2003. 160 с.
Бібліографічні показники	1. Микола Лукаш : біобібліогр. покажч. / уклад. В. Савчин. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. 356 с. (Українська біобібліографія ; ч. 10). 2. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича в незалежній Україні : бібліогр. покажч. / уклад. : Н. М. Загородна та ін.; наук. ред. Т. В. Марусик ; відп. за вип. М. Б. Зушман. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2015. 512 с. (До 140-річчя від дня заснування).
Електронні ресурси	1. Ганзенко О. О. Основні напрями подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 20–27. URL : http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridic_hni/VestUr2015v3/5.pdf. (дата звернення : 15.11.2017). 2. Що таке органічні продукти і чим вони кращі за звичайні? Екологія життя : веб-сайт. URL : http://www.eco-live.com.ua/ (дата звернення : 12.10.2017).
Автореферати дисертацій	1. Гнатенко Н. Г. Групи інтересів у Верховній Раді України : сутність і роль у формуванні державної політики : автореф. дис. ... канд. політ. наук : 23.00.02. Київ, 2017. 20 с. 2. Кравчук В. М. Припинення корпоративних правовідносин в господарських товариствах : автореф. дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.03. Харків, 2010. 36 с.
Дисертації	1. Євдоченко О. О. Європейське бізнес-середовище в розвитку міжнародної економічної діяльності : дис... канд. екон. наук : 08.05.01 / Київський національний економічний ун-т. Київ, 2005. 235 с.

	2. Левчук С. А. Матриці Гріна рівнянь і систем еліптичного типу для дослідження статичного деформування складених тіл : дис. канд. фіз.-мат. наук : 01.02.04. Запоріжжя, 2002. 150 с.
--	--