

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту
та спеціальної освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ЩЕКОТИЛІНА Н.Ф.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ІНКЛЮЗІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол №11 від 26 березня 2026 р.)*

Рецензенти:

Пильова С. Г. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації ДУІТЗ

Бондаренко О. В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Щекотиліна Н.Ф.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 55 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з обов'язкової навчальної дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі» містять плани лекцій, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А 4 Середня освіта, предметна спеціальність А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Мета та завдання дисципліни	6
3.	Плани лекцій	9
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	13
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	26
6.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання	33
7.	Критерії оцінювання	46
8.	Питання до заліку	52
9.	Список рекомендованої літератури	55

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Інклюзія у фізичній культурі» є важливою складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, тренерів та фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Сучасні тенденції розвитку освіти та спорту в Україні визначають інклюзію як обов'язковий елемент гуманістичної педагогіки, що спрямований на забезпечення рівного доступу всіх здобувачів до якісного фізичного виховання, незалежно від їхніх індивідуальних можливостей та особливих освітніх потреб.

Метою методичних рекомендацій є забезпечення якісної організації практичної та самостійної роботи здобувачів освіти, створення умов для формування в них професійних компетентностей, необхідних для реалізації інклюзивних підходів у сфері фізичної культури. У рекомендаціях пропонується система завдань, методичних прийомів та форм організації діяльності студентів, що сприяють розвитку:

- здатності аналізувати інклюзивні процеси в освіті та спорті;
- уміння працювати з нормативно-правовими документами;
- навичок адаптації навчального матеріалу та фізичних вправ;
- уміння планувати інклюзивні уроки та спортивні заходи;
- готовності працювати з дітьми та молоддю з різними видами порушень розвитку;
- здатності ефективно взаємодіяти з командою супроводу, батьками, педагогами й фахівцями інших галузей.

Практичні заняття спрямовані на опрацювання реальних педагогічних ситуацій, аналіз кейсів, складання індивідуальних навчальних планів, моделювання інклюзивних уроків та відпрацювання навичок безпечної організації фізичного виховання осіб з ООП. Самостійна робота передбачає поглиблене вивчення тем курсу, аналіз літературних джерел, виконання міні-досліджень, розробку адаптивних методичних матеріалів.

Впровадження запропонованих методичних рекомендацій забезпечить підвищення ефективності навчального процесу, сприятиме професійному розвитку здобувачів освіти та формуванню їх готовності впроваджувати інклюзивні підходи у закладах загальної середньої та вищої освіти, спортивних школах, клубах і секціях.

Матеріали відповідають сучасним науковим підходам і практичним потребам інклюзивної освіти та можуть бути використані викладачами, тренерами й фахівцями у галузі фізичного виховання під час проведення занять, консультацій і педагогічної практики.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі» є формування у здобувачів вищої освіти засвоєння теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з учнями старших класів з особливими освітніми потребами та студентами закладів вищої освіти.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін «Педагогіка та психологія у закладах освіти»,

«Методика фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- значення навчальної дисципліни для фахової підготовки;
- завдання фізичного виховання, оздоровлення учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами на сучасному етапі розвитку освіти;
- закономірності формування рухових умінь і навичок та фізичних якостей у учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами;
- основні форми роботи з фізичного виховання для учнів старших

класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами;

- методи і прийоми навчання учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами в сфері фізичного виховання і спорту;

- планування усіх форм роботи з фізичного виховання та оздоровлення учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти в різних вікових групах;

- проводити різноманітні форми роботи з фізичного виховання для учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти із особливими освітніми потребами;

уміти:

- створювати умови для оптимальної рухової діяльності учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами з урахуванням критеріїв оцінки та змісту рухового режиму в різних вікових групах та особливостей розвитку;

- проводити індивідуальну роботу з метою корекції психофізичного розвитку учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами;

- добирати ефективні засоби впливу на фізичний розвиток учнів старших класів та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами **Здобувачі, які використовують ШІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:**

- у передмові зазначити факт використання ШІ у роботі.

- пояснити як саме ШІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).

- пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ШІ і в яких аспектах вносено власні корективи

- **Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті** Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання

(знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни « Інклюзія у фізичній культурі».

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

Лекція 1. Філософія інклюзивної освіти та її значення у фізичному вихованні

1. Мета лекції

- розкрити базові принципи та філософські підходи до інклюзивної освіти;
- сформулювати розуміння гуманістичних засад роботи з учнями та здобувачами з ООП;
- окреслити роль фізичної культури в інклюзивній парадигмі.

2. План лекції

1. Поняття інклюзії: міжнародні дефініції та сучасні підходи.
2. Філософія інклюзивної освіти: рівність, доступність, справедливість.
3. Міжнародні нормативні документи (ЮНЕСКО, Salamanca Statement).
4. Концепція інклюзивного навчання в Україні.
5. Принципи інклюзивної фізичної культури.
6. Особи з ООП у фізичному вихованні: потреби, бар'єри, можливості.

3. Основні поняття

інклюзія, рівні можливості, адаптація, модифікація, участь, гуманізм.

4. Рекомендована література

Основна:

1. Данілавічюте Е. О., Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: теорія та практика. – К., 2019.
2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: основи. – К.: Алатон, 2018.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2017.

Додаткова:

1. UNESCO. Inclusive Education Guidelines. – 2017.
2. Slee R. The Irregular School: Exclusion, Schooling and Inclusive Education. – Routledge, 2011.
3. Ainscow M. Understanding the Development of Inclusive Education. – Springer, 2019.

Лекція 2. Науково-методичні та організаційно-педагогічні проблеми впровадження інклюзії

1. Мета лекції

- проаналізувати актуальні проблеми інклюзивного навчання;
- визначити методичні та організаційні бар'єри;
- сформуванати розуміння міждисциплінарної взаємодії в інклюзії.

2. План лекції

1. Наукові підходи до інклюзивної освіти та їх еволюція.
2. Методичні проблеми роботи з учнями/студентами з ООП.
3. Організаційні бар'єри: інфраструктура, доступність, кадрові ресурси.
4. Педагогічні бар'єри: стереотипи, неготовність, комунікація.
5. Командний супровід: склад, функції, особливості взаємодії.
6. Роль фізичної культури у формуванні інклюзивного середовища.

3. Основні поняття

бар'єри, доступність, мультидисциплінарність, супровід, інклюзивна команда.

4. Рекомендована література

Основна:

1. Колупаєва А. А. Освіта дітей з особливими потребами в Україні. – К.: Алатон, 2019.

2. Інклюзивна освіта: навч.-метод. посіб. / За ред. В. Засенка. – К.: НУДПС, 2020.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль, 2019.

Додаткова:

1. Florian L. The SAGE Handbook of Special Education. – Springer, 2014.

2. Loreman T. Inclusive Education Practices. – Cambridge, 2017.

3. WHO. Disability and Health Report. – 2020.

**Лекція 3. Індивідуальний навчальний план,
корекційно-розвивальна робота та роль сім'ї**

1. Мета лекції

- сформуванню розуміння структури ІНП;
- охарактеризувати основи корекційно-розвивальної діяльності;
- визначити роль сім'ї як ключового партнера інклюзії.

2. План лекції

1. Поняття ІНП: мета, функції, етапи створення.
2. Адаптація та модифікація навчальних вимог.
3. Корекційно-розвивальна робота: види, інструменти, спеціальні методики.
4. Співпраця вчителя/тренера з командою супроводу.
5. Партнерство з родиною: комунікація, співучасть, очікування.
6. Особистісно-орієнтований підхід у фізичній культурі.
7. Механізм моніторингу ІНП.

3. Основні поняття

адаптація, модифікація, ІНП, корекція, залученість, сімейно-орієнтований підхід.

4. Рекомендована література

Основна:

1. Данілавичюте Е. О. Психолого-педагогічний супровід дітей з ООП. – Київ, 2020.
2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: практика впровадження. – К.: 2021.
3. Бабанський Ю. К. Оптимізація навчально-виховного процесу. – К., 2017.

Додаткова:

1. Turnbull A., Turnbull R. Families, Professionals, and Exceptionality. – Pearson, 2020.
2. Mitchel D. What Really Works in Special and Inclusive Education. – Routledge, 2017.
3. UNICEF. Inclusive Education Training Guide. – 2018.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Основи інклюзивної освіти у фізичній культурі

Мета заняття: сформувати базове розуміння принципів інклюзивної освіти та їх реалізації у сфері фізичної культури;

Форма проведення: практикум з елементами міні-дискусії, аналізу документів, індивідуальної та групової роботи.

Питання для обговорення

1. Поняття і сутність інклюзії в освіті та спорті.
2. Принципи інклюзивної освіти: рівність, доступність, участь, безбар'єрність.
3. Міжнародні документи, що регламентують інклюзивну освіту (ЮНЕСКО, Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю).
4. Національна нормативно-правова база України щодо інклюзії в освіті та фізичній культурі.
5. Значення інклюзивного середовища у фізичному вихованні.
6. Роль учителя/тренера у формуванні інклюзивного навчального простору.

Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз міжнародного документа

Студент обирає один документ та:

- виписує 5 ключових принципів інклюзії;
- пояснює, як ці принципи можуть бути реалізовані у фізичному вихованні.

Завдання 2. Робота з національною нормативною базою

Студент опрацьовує один із документів:

- Закон України «Про освіту» (розділи про інклюзію),

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»,
- Постанови МОН щодо організації інклюзивного навчання.

Необхідно: визначити основні положення про інклюзію; пояснити їх значення для уроків фізичної культури.

Завдання 3. Міні-есе «Інклюзивне середовище, як невідємна частина в моєї майбутній спеціальності»

Студент пише коротке есе (10–15 речень) на тему:

«Чому інклюзія важлива у фізичній культурі та як я можу сприяти її розвитку?»

Завдання 4. Класифікація понять

Студент отримує терміни: *інклюзія, інтеграція, адаптація, модифікація, бар'єрність, доступність, участь*. Потрібно: дати коротке визначення; розмістити терміни у логічних групах (правові, педагогічні, фізкультурні).

Завдання 5. Міні-дискусія в парах

Тема: «Чи може фізична культура бути по-справжньому інклюзивною?»

Студенти мають: сформувати 3 аргументи «за» та 3 «проти»; представити узагальнений висновок групи.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Бар'єри та проблеми впровадження інклюзивної освіти

Мета заняття: навчити студентів визначати організаційні, методичні та соціальні бар'єри інклюзії;

Форма проведення: практикум, робота в малих групах, аналіз кейсів.

Питання для обговорення

1. Організаційні бар'єри інклюзивної освіти.
2. Методичні бар'єри для вчителя/тренера.
3. Соціальні стереотипи щодо учнів з ООП.
4. Чому фізична культура особливо чутлива до бар'єрів?

Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз бар'єрів (індивідуальна робота)

Студент отримує опис ситуації зі школи або спортивної секції і визначає:

- які бар'єри проявились (організаційні, методичні, психологічні, соціальні);
- що є їх першопричиною;
- які наслідки вони можуть спричинити.

Завдання 2. Таблиця «Бар'єр — причина — рішення» (індивідуальна)

Студенти заповнюють таблицю з мінімум 5 бар'єрами та конкретними шляхами подолання.

Завдання 3. Групове завдання «Мапа бар'єрності»

У групах студенти створюють «карту бар'єрів» існуючого закладу (умовного чи реального).

Завдання 4. Міні-есе «Найскладніший бар'єр у фізичній культурі»

10–12 речень із власними роздумами.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Професійні компетентності педагога у роботі з учнями з ООП

Мета заняття: навчити складати професійний профіль учителя фізичної культури.

Форма проведення: практикум + аналітична робота.

Питання до обговорення

1. Хто такий інклюзивно-компетентний педагог?
2. Професійні характеристики фахівця.
3. Комунікативні помилки та їх наслідки.

Практичні завдання

Завдання 1. Профіль компетентностей педагога

Студент формує перелік ключових компетентностей учителя/тренера інклюзивного середовища.

Завдання 2. Аналіз конфліктної ситуації

Подано кейс «Тренер – адміністратор – учень з ООП». Потрібно визначити: природу конфлікту; помилки комунікації; оптимальний спосіб вирішення.

Завдання 3. Рольова гра «Ефективна комунікація»

У парах студенти моделюють професійну взаємодію:

- учитель ↔ учень з ООП;
- учитель ↔ батьки;
- тренер ↔ команда супроводу.

Завдання 4. Командні ролі (за моделлю Белбіна)

Студент визначає, які ролі необхідні в команді педагогів, та заповнює таблицю:

роль — функції — ризики — переваги.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Індивідуальний навчальний план (ІНП)

Мета заняття: ознайомити з алгоритмом створення ІНП; навчити адаптувати фізкультурні завдання під індивідуальні потреби.

Форма проведення: практикум, моделювання індивідуального плану.

Питання до обговорення

1. Що таке ІНП та для чого він потрібен?
2. Складові ІНП.
3. Відмінність між адаптацією та модифікацією.

Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз структури ІНП

Студент визначає обов'язкові елементи ІНП та їх функції.

Завдання 2. Розробка ІНП

Для учня з конкретною нозологією (варіанти: порушення слуху, ОРА, аутизм, легка інтелектуальна недостатність) студент складає ІНП із 5 розділів.

Завдання 3. Адаптація вправ

Змінити 5 вправ з фізкультурної програми так, щоб вони відповідали можливостям дитини з ООП.

Завдання 4. Створення форми моніторингу успішності

Підготовка таблиці для відстеження прогресу учня.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Корекційно-розвивальна робота

Мета заняття: ознайомити студентів із видами корекційно-розвивальної діяльності; навчити добирати корекційні вправи для різних категорій дітей.

Форма проведення: практикум, складання корекційних програм.

Питання до обговорення

1. Що таке корекція?
2. Напрямки корекційної роботи.
3. Співпраця вчителя з командою супроводу.

Практичні завдання

Завдання 1. Підбір корекційних вправ

Студенти добирають по 3 вправи для розвитку: координації, гнучкості, сили, уваги для однієї категорії учнів з ООП.

Завдання 2. Складаємо міні-заняття

Розробити конспект короткого корекційного заняття (15 хв).

Завдання 3. Аналіз вправ щодо безпеки

Оцінити 5 вправ з точки зору ризиків для дитини з ООП.

Завдання 4. Рекомендації для батьків

Написати 6 порад батькам для підтримки дитини у фізичному розвитку.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Роль сім'ї в інклюзивному процесі

Мета заняття: навчити студентів взаємодіяти з батьками та родиною; сформувати навички комунікації «вчитель – сім'я».

Форма проведення: практикум, моделювання ситуацій.

Питання до обговорення

1. Сімейно-орієнтований підхід.
2. Типові комунікаційні бар'єри.
3. Спільні дії батьків і педагогів.

Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз ситуації «Батьки — школа — дитина»

Описати найбільш ефективну модель взаємодії.

Завдання 2. Розробка пам'ятки для батьків

Підготувати пам'ятку «Як підтримувати дитину з ООП під час занять фізичною культурою».

Завдання 3. Сценарій індивідуальної консультації

Студенти моделюють структуру розмови з батьками учня з ООП.

Завдання 4. Модель партнерства

Створити схему «Педагог – сім'я – команда супроводу».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Безбар'єрне освітнє середовище

Мета заняття: сформувати уявлення про доступність спортивних та освітніх просторів.

Форма проведення: практикум, аудит середовища

Питання

1. Що таке безбар'єрність?
2. Види бар'єрів.
3. Умови доступності.

Практичні завдання

Завдання 1. Аудит доступності

Перевірити навчальну або спортивну локацію за 10 критеріями доступності.

Завдання 2. Карта безбар'єрності

Побудувати карту бар'єрів і шляхів їх усунення.

Завдання 3. Аналіз нормативних вимог до доступності

Виписати 7 ключових вимог згідно ДБН щодо доступності.

Завдання 4. Пропозиції щодо покращення середовища

Скласти 5 конкретних рекомендацій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Інклюзія у спорті

Мета заняття: ознайомити з основами адаптивного спорту та нозологічними групами, поглибити знання про параспорт, міжнародні федерації та класифікацію.

Форма проведення: практикум, аналіз спортивних ситуацій.

Питання до обговорення

1. Види порушень розвитку.
2. Основи адаптивної фізкультури.
3. Адаптація інвентарю та правил.
4. Міжнародні параспортивні федерації.
5. Класифікація параспортсменів.
6. Правила адаптованих змагань.

Практичні завдання

Завдання 1. Адаптація вправи

Обрати вправу та адаптувати її для учня з ООП.

Завдання 2. Аналіз параспортивного виду

Описати правила та класифікацію обраного параспорту.

Завдання 3. Створення довідки

Підготувати інформаційний матеріал «Що потрібно знати про параспорт?».

Завдання 4. Вимоги до тренувань

Описати особливості тренувального процесу спортсменів з інвалідністю.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Комунікація з учнями та спортсменами з ООП

Мета заняття: сформувати навички ефективної, чіткої та етичної комунікації.

Форма проведення: практикум + рольова гра.

Питання до обговорення

1. Принципи інклюзивної комунікації.
2. Бар'єри спілкування.
3. Техніки доступної комунікації.

Практичні завдання

Завдання 1. Комунікаційна інструкція

Розробити коротку інструкцію доступної комунікації для уроку.

Завдання 2. Техніки спрощеного пояснення

Переформулювати складні інструкції у доступні для учня з ООП.

Завдання 3. Аналіз помилок

Отримати 5 прикладів невдалого пояснення та виправити їх.

Завдання 4. Рольова гра

Відтворити ситуацію педагогічної взаємодії з учнем, який має певні освітні потреби.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Планування інклюзивного уроку фізичної культури

Мета заняття: навчити студентів планувати заняття, враховуючи потреби різних учнів.

Форма проведення: практикум, розробка конспектів.

Питання до обговорення

1. Структура інклюзивного уроку.
2. Вибір методів і форм роботи.
3. Диференціація та адаптація.

Практичні завдання

Завдання 1. Створення конспекту уроку

Розробити конспект інклюзивного уроку з урахуванням 3 різних груп учнів.

Завдання 2. Підібрати адаптивні вправи

Змінити 5 стандартних вправ так, щоб вони відповідали потребам кожної групи.

Завдання 3. Оцінка ризиків уроку

Скласти матрицю ризиків для уроку.

Завдання 4. Презентація варіантів уроку в групах

Студенти презентують свої уроки і обговорюють їхню доступність.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Безпечне інклюзивне середовище у спортивній діяльності

Мета заняття: навчити забезпечувати безпеку в інклюзивних групах.

Форма проведення: аналіз кейсів, складання алгоритмів.

Питання до обговорення

1. Види ризиків.
2. Алгоритми реагування.
3. Профілактика травматизму.

Практичні завдання

Завдання 1. Оцінка ризиків спортивного середовища («Risk-scan»)

Студент отримує фото/опис спортивної зали або обирає реальну локацію (шкільний спортзал, майданчик, секція). Потрібно:

1. Визначити не менше 10 потенційних ризиків, що можуть загрожувати учням з різними видами ООП.
2. Класифікувати ризики за категоріями:
 - *фізичні (покриття, інвентар)*
 - *організаційні (склад групи, рух учнів)*
 - *комунікаційні (інструкції, доступність інформації)*
 - *психологічні (стресові фактори)*

3. Вказати групи учнів, для яких ризики найбільш критичні (не вказуючи діагнозів, а типи потреб: порушення слуху, зору, ОРА, РАС, інтелектуальні порушення тощо).
4. Сформувати короткі висновки.

Завдання 2. Розбір надзвичайних ситуацій (кейс-аналіз)

Студент опрацьовує 2–3 ситуації, наприклад:

- учень із порушенням слуху не почув сигнал зупинки;
- учень з РАС залишив групу під час естафети;
- дитина з ОРА не змогла виконати вправу та опинилась у зоні ризику.

Потрібно:

1. Описати, що сталося.
2. Визначити, які фактори призвели до інциденту.
3. Скласти алгоритм першочергових дій (до 8 кроків).
4. Запропонувати превентивні заходи, щоб уникнути повторення.

Завдання 3. Створення чек-листа безпечного інклюзивного уроку

Студенти розробляють універсальний чек-лист, який учитель може використовувати перед кожним заняттям.

Елементи чек-листа:

- інвентар безпечний / адаптований;
- простір організований з урахуванням потреб учнів;
- чіткі маршрути пересування;
- інструкції сформульовані доступно (коротко, з жестовою/візуальною підтримкою за потреби);
- правила взаємодії в групі;
- готовність до НС (аптечка, контакти, знання алгоритму дій);
- психологічна безпека (уникнення перевантаження, шуму, хаосу).

Завдання полягає у створенні короткої, практичної, зручної форми.

Завдання 4. Комунікаційна безпека (обов'язкове групове завдання)

Студенти створюють короткі інструкції для учнів з різними потребами:

- як пояснити завдання учню з порушенням слуху;
- як підтримати учня з порушенням зору;
- як уникнути перевантаження для учня з РАС;
- як адаптувати інструкції для учнів із порушеннями моторики;
- як проводити групові вправи без небезпеки зіткнень.

Формат — 5 пунктів на кожен тип потреб.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: Підсумковий аналіз, оцінювання та презентація результатів навчання з дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі»

Мета заняття:

- узагальнити знання та практичні навички, набуті під час вивчення дисципліни;
- оцінити рівень сформованості професійних компетентностей студентів у сфері інклюзивного фізичного виховання;
- розвинути навички презентації, аналітичного мислення та рефлексії;
- сформувати здатність аргументовано представляти результати власної практичної та дослідницької роботи;
- закріпити готовність до впровадження інклюзивних підходів у майбутній професійній діяльності.

Форма проведення:

презентаційний практикум, дискусія, експертне оцінювання, самооцінювання.

Питання для обговорення

1. Які знання та вміння з дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі» є найважливішими для фахівця?

2. Які труднощі виникають у реалізації інклюзивного підходу у фізичній культурі?
3. Як взаємодія команди супроводу, сім'ї та педагога впливає на успіх інклюзії?
4. Які методи адаптації та модифікації виявилися найбільш ефективними?
5. Як забезпечити безпечне та доступне середовище під час занять фізичною культурою?
6. Які компетентності студент розвинув чи вдосконалив упродовж курсу?

Практичні завдання

Завдання 1. Підсумкова презентація індивідуальної роботи

Кожен студент готує презентацію (8–12 слайдів), яка містить:

- тему та мету індивідуального навчально-дослідного завдання;
- короткий огляд теоретичних засад;
- практичні результати (аналіз кейсів, ІНП, адаптовані вправи, плани занять тощо);
- висновки та рекомендації;
- власні пропозиції щодо удосконалення інклюзивної практики у фізичній культурі.

Завдання 2. Експертне оцінювання презентацій одногрупників

Студенти виступають у ролі експертів за критеріями:

- змістовність;
- логічність і структура;
- практична спрямованість;
- якість візуалізації;
- професійність подачі.

Форма: експертний лист оцінювання.

Завдання 3. Аналітичне завдання «Мій професійний розвиток у межах курсу»

Студент письмово відповідає на питання:

1. Які компетентності я розвинув найбільше?
2. Які навички потребують подальшого вдосконалення?
3. Які знання з інклюзії я застосую у майбутній педагогічній / тренерській діяльності?

Завдання 4. Групова дискусія «Уроки та відкриття»

Студенти обговорюють:

- найбільш цінні практичні прийоми інклюзії;
- проблемні ситуації, що залишаються складними;
- досвід, який можна інтегрувати у професійну практику.

Завдання 5. Підсумкова рефлексія

Кожен студент заповнює міні-анкету:

- «3 знання, які я заберу з курсу»
- «2 навички, якими пишаюся»
- «1 напрям для власного розвитку»

Підсумок заняття

- виявлення рівня готовності студентів до роботи у інклюзивному фізкультурному середовищі;
- аналіз ключових результатів дисципліни;
- формування позитивного ставлення до інклюзії та професійної відповідальності;
- рекомендації викладача щодо подальшого професійного зростання студентів.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти є ключовою складовою освітнього процесу, спрямованою на формування високого рівня професійної компетентності, здатності до наукової діяльності, критичного мислення та академічної автономії. У межах магістерської підготовки самостійна робота набуває особливого значення, оскільки забезпечує глибоке опанування змісту навчальних дисциплін, розвиток навичок самостійного аналізу наукової інформації, уміння приймати виважені професійні рішення та здатність до реалізації індивідуальних дослідницьких проєктів.

Метою даних методичних рекомендацій є визначення організаційних, змістових та методичних засад самостійної роботи магістрантів, формування чіткого розуміння її ролі й місця в освітньому процесі, а також забезпечення ефективних підходів до її планування, виконання та оцінювання. Рекомендації допомагають структурувати зміст самостійної роботи, визначити вимоги до її оформлення, критерії оцінювання та механізми взаємодії здобувача з викладачем.

Самостійна робота магістрантів у контексті сучасної вищої освіти:

- **розвиває здатність до науково-дослідної діяльності**, включаючи опрацювання наукових джерел, аналіз даних та формування обґрунтованих висновків;
- **сприяє формуванню професійної компетентності**, що відповідає вимогам галузевих стандартів та практичним потребам сфери фізичної культури і спорту;
- **забезпечує індивідуальну освітню траєкторію**, дозволяючи магістрантам самостійно обирати форми, методи та ресурси для виконання завдань;
- **формує уміння самоменеджменту**, зокрема планування часу, організації діяльності, відповідальності за результати навчання;

- **розвиває навички академічної доброчесності**, зокрема правильне цитування, дотримання етичних принципів та вимог до наукових робіт.

Методичні рекомендації містять орієнтовні види самостійних завдань, вимоги до їх структури й оформлення, алгоритми виконання, критерії оцінювання та поради щодо ефективної організації самостійної діяльності. Запропоновані матеріали спрямовані на підтримку здобувачів у формуванні високого рівня академічної культури, розвитку професійної рефлексії та підготовці до подальшої наукової чи управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

При застосуванні методичних рекомендацій викладачі мають можливість диференціювати обсяг і складність завдань відповідно до індивідуальних можливостей і потреб магістрантів, а здобувачі – ефективно організовувати власну діяльність, планувати освітній процес і досягати визначених результатів навчання.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Основи інклюзивної освіти у фізичній культурі

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати есе «Цінності інклюзії в моїй професійній діяльності».
 2. Створити таблицю «Принципи інклюзії → реалізація на уроці фізкультури».
 3. Проаналізувати один міжнародний документ з інклюзивної освіти.
 4. Порівняти поняття інклюзії, інтеграції та спеціальної освіти.
 5. Підготувати 10 запитань до тематичної дискусії про інклюзію.
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Бар'єри та проблеми впровадження інклюзивної освіти

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати 5 бар'єрів інклюзії у фізичній культурі.
2. Підготувати пропозиції щодо подолання одного організаційного бар'єра.

3. Скласти таблицю «Бар'єр — ризики — шляхи подолання».
 4. Написати короткий огляд наукової статті про бар'єрність.
 5. Сформуванати приклади позитивних практик інклюзії у спорті.
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Професійні компетентності педагога у роботі з учнями з ООП

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти перелік компетентностей учителя інклюзивної фізкультури (не менше 10).
 2. Проаналізувати вимоги до педагога у нормативних документах.
 3. Скласти коротку автобіографію-профіль «Я як педагог інклюзії».
 4. Порівняти компетентності тренера та вчителя в інклюзивному середовищі.
 5. Створити чек-лист «Чи готовий я працювати з учнями з ООП?».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Індивідуальний навчальний план (ІНП)

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати зразок ІНП (на вибір) та визначити його сильні і слабкі сторони.
 2. Підготувати приклад SMART-цілей для інклюзивного уроку.
 3. Створити шаблон ІНП для інклюзивної фізкультури.
 4. Пояснити, які фахівці мають брати участь у створенні ІНП.
 5. Написати 5 правил розробки індивідуальних фізкультурних завдань.
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Корекційно-розвивальна робота

Завдання для самостійної роботи

1. Обрати одну категорію учнів і описати рекомендації для корекційної роботи.
 2. Скласти добірку з 8 адаптованих фізичних вправ.
 3. Підготувати аналіз трьох корекційно-педагогічних методів.
 4. Розробити міні-заняття корекційного спрямування.
 5. Написати рефлексивне есе «Мій досвід роботи з дітьми з ООП».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Роль сім'ї в інклюзивному процесі

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти пам'ятку для батьків «Як підтримати дитину з ООП у фізичній культурі».
 2. Проаналізувати один кейс взаємодії «школа — сім'я».
 3. Розробити комунікаційний алгоритм для батьків.
 4. Створити таблицю «Очікування батьків → можливості школи».
 5. Підготувати есе «Партнерство як основа інклюзії».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Безбар'єрне освітнє середовище

Завдання для самостійної роботи

1. Провести аудит доступності реальної локації (фото + аналіз).
 2. Скласти карту безбар'єрності для спортивної зали.
 3. Проаналізувати вимоги ДБН щодо доступності.
 4. Підготувати пропозиції щодо усунення 5 бар'єрів.
 5. Розробити чек-лист «Доступний урок фізкультури».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Інклюзія у спорті

Завдання для самостійної роботи

1. Описати спортивні можливості для однієї нозологічної групи.
 2. Проаналізувати параспорт із точки зору вимог до тренера.
 3. Розробити приклад адаптивної спортивної вправи.
 4. Скласти таблицю «Вид спорту — адаптації — ризики».
 5. Підготувати коротку довідку «Що таке адаптивний спорт?».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Комунікація з учнями та спортсменами з ООП

Завдання для самостійної роботи

1. Створити інструкцію для доступного пояснення вправи.
 2. Переформулювати 5 складних інструкцій на доступні.
 3. Проаналізувати 3 типові помилки комунікації педагога.
 4. Розробити алгоритм комунікації під час групової роботи.
 5. Підготувати коротке есе «Комунікація без бар'єрів».
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Планування інклюзивного уроку фізичної культури

Завдання для самостійної роботи

1. Створити конспект інклюзивного уроку (коротка версія).
2. Підібрати 5 адаптованих вправ для різних груп учнів.
3. Скласти таблицю «Етап уроку → адаптація → ризики».
4. Оцінити якість готового інклюзивного уроку (за чек-листом).
5. Написати есе «Моє бачення інклюзивного уроку».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Безпечне інклюзивне середовище у спортивній діяльності

Завдання для самостійної роботи

1. Оцінити фото або опис спортивної зали за 10 критеріями безпеки.
 2. Скласти «План безпеки» на урок фізкультури.
 3. Створити чек-лист безпеки для інклюзивного уроку.
 4. Проаналізувати одну надзвичайну ситуацію та її причини.
 5. Розробити профілактичні заходи для уникнення інцидентів.
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: Підсумковий аналіз та презентація результатів

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати підсумкову презентацію ІНДЗ.
 2. Написати рефлексію «Що я навчився за курс?».
 3. Визначити власні компетентності та потреби розвитку.
 4. Проаналізувати 2 студентські презентації (за критеріями).
 5. Скласти план подальшого професійного вдосконалення.
-

Вимоги до структури та оформлення СРС (єдині для всіх тем)

1. Структура роботи:

- титульний аркуш (за вимогами кафедри);
- назва теми;
- мета завдання;
- основний зміст (аналіз / таблиця / опис / рекомендації);
- висновки (3–5 речень);
- список використаних джерел (не менше 2).

2. Оформлення:

- шрифт: Times New Roman, 14 pt;

- міжрядковий інтервал: 1,5;
 - поля: 2 см;
 - обсяг: 1–3 сторінки.
-

Алгоритм виконання СРС

1. Опрацювати лекційний матеріал та рекомендовані джерела.
 2. Ознайомитися з формулюванням завдання.
 3. Визначити ключові поняття теми.
 4. Виконати аналітичну частину (таблиця / опис / аналіз / список заходів).
 5. Сформувати логічні висновки.
 6. Оформити роботу відповідно до вимог.
 7. Перевірити відсутність помилок та плагіату.
 8. Подати роботу в установлений термін.
-

Поради для ефективної самостійної діяльності

1. Плануйте виконання СРС заздалегідь.
2. Використовуйте тільки перевірені наукові джерела.
3. Формуйте власну думку — не переписуйте матеріали з інтернету.
4. Застосовуйте принцип «коротко, але змістовно».
5. Працюйте з таблицями й схемами — це підвищує якість аналізу.
6. Завжди робіть **міні-висновки**.
7. Пам'ятайте про академічну доброчесність.
8. За потреби — консультуйтеся з викладачем.

6. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ) є важливим компонентом підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти та спрямовані на формування здатності до наукового аналізу, самостійного прийняття педагогічних рішень, проєктування інклюзивних освітніх та спортивних середовищ, а також розвитку професійних компетентностей, необхідних для роботи з учнями та студентами з особливими освітніми потребами.

ІНДЗ з дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі» передбачає розроблення комплексної програми залучення учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з ООП до занять з фізичного виховання, що забезпечує як педагогічну адаптацію, так і доступність середовища та індивідуалізацію змісту фізкультурної діяльності.

Виконання цього завдання вимагає від магістрантів уміння:

- аналізувати індивідуальні особливості учнів та визначати їхні освітні потреби;
- добирати безпечні, доступні та результативні форми фізичної активності;
- планувати процес фізичного виховання відповідно до принципів інклюзії;
- створювати умови для інтеграції молоді з ООП у фізкультурно-спортивне середовище;
- взаємодіяти з сім'єю, педагогами, тренерами та командою психолого-педагогічного супроводу;
- забезпечувати фізичну, соціальну та психологічну безпеку учасників освітнього процесу;
- будувати програму на основі доказового підходу, використовуючи сучасні рекомендації, методики та нормативно-правову базу.

Під час виконання ІНДЗ магістранти демонструють:

- рівень професійної готовності до організації інклюзивних фізкультурних занять;
- здатність інтегрувати знання з психолого-педагогічних, фізкультурних та корекційно-розвивальних дисциплін;
- навички моделювання адаптивних і інклюзивних програм;
- уміння здійснювати аналіз ефективності запропонованих рішень.

Розроблена студентом програма має містити: аналіз цільової групи, цілі та завдання фізичного виховання, зміст і структуру навчально-тренувальних занять, адаптовані форми роботи, систему моніторингу прогресу, заходи безпеки та рекомендації щодо взаємодії всіх учасників інклюзивного освітнього процесу.

Виконання ІНДЗ сприятиме формуванню у майбутніх фахівців готовності до роботи у сучасній інклюзивній школі чи закладі вищої освіти, розвитку професійної мобільності, творчого мислення та відповідального ставлення до забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачів освіти.

№ з/п	Теми
1	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами, що мають порушення слуху.
2	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами що мають порушення зору
3	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти особливими освітніми потребами, що мають порушення опорно-рухового апарату
4	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти особливими освітніми потребами, що мають порушення емоційно-вольової сфери
5	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти особливими освітніми потребами (порушення мовлення)
6	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти особливими освітніми потребами що мають комбіновані порушення.
7	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів

	закладів вищої освіти особливими освітніми потребами для дітей (порушенням інтелекту)
8	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами (порушення затримки психічного розвитку)
9	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами (тимчасово переміщенні особи)
10	розробити індивідуальну програму для учнів старшої школи та студентів закладів вищої освіти з особливими освітніми потребами (обдарованих)

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

залучення учнів старшої школи та студентів ЗВО з особливими освітніми потребами до занять фізичним вихованням

1. Титульна сторінка

Оформлюється відповідно до вимог закладу вищої освіти.

Має містити:

- назву ЗВО, кафедри;
- назву навчальної дисципліни;
- тему ІНДЗ;
- ПІБ здобувача та наукового керівника;
- рік і місце виконання.

2. Зміст

Чіткий перелік розділів і підрозділів із зазначенням сторінок.

3. Вступ

Повинен містити:

- обґрунтування актуальності інклюзії у фізичній культурі;
- характеристику проблеми залучення молоді з ООП до фізичної активності;
- короткий опис цільової групи (без діагностики, лише типи потреб);
- мету та завдання програми;

- очікувані результати її впровадження.

4. Теоретичні засади програми

У даному розділі обов'язково подати:

4.1. Принципи інклюзії у фізичній культурі

- рівний доступ;
- адаптація та модифікація;
- безбар'єрність;
- підтримка та супровід;
- безпека.

4.2. Нормативно-правова база

Студент має виписати 4–6 ключових нормативних документів, що регулюють інклюзивну освіту та фізичну культуру.

4.3. Характеристика цільової групи

Описати не діагнози, а потреби:

- сенсорні;
- рухові;
- когнітивні;
- поведінкові;
- комунікативні;
- емоційні.

4.4. Педагогічні умови успішної інклюзії

- підготовка персоналу;
- взаємодія з родиною;
- робота команди психолого-педагогічного супроводу;
- адаптація середовища та обладнання.

5. Мета, завдання та очікувані результати програми

5.1. Мета програми

(Наприклад: створення умов для систематичного залучення учнів старшої школи та студентів із ООП до безпечних та адаптованих занять фізичною культурою.)

5.2. Завдання програми

Завдання мають бути чіткі, вимірні, наприклад:

1. Забезпечити доступність середовища й інвентарю.
2. Розробити адаптовані фізичні вправи.
3. Підвищити мотивацію учнів/студентів до фізичної активності.
4. Сприяти соціальній інтеграції через фізичну культуру.
5. Підвищити обізнаність родини та педагогів щодо інклюзії.

5.3. Очікувані результати

- підвищення рівня участі;
- покращення фізичного стану;
- розвиток навичок саморегуляції та командної роботи;
- зниження бар'єрності.

6. Організаційна частина програми

6.1. Форми занять

- індивідуальні,
- групові,
- малі підгрупи,
- інклюзивні тренінги,
- ігрові та інтерактивні форми.

6.2. Тривалість та періодичність

Має бути чітко вказано:

- кількість занять;
- тривалість заняття;
- період реалізації програми (місяць/семестр).

6.3. Учасники та їх роль

Без персональних даних чи діагнозів:

- учасники;
- педагог/тренер;
- асистент;
- команда супроводу;
- родина.

7. Змістово-методичний блок

7.1. Структура заняття

- вступна частина (розминка);
- основна частина (адаптовані вправи);
- заключна частина (релаксація, оцінка самопочуття).

7.2. Адаптації та модифікації

Потрібно подати:

- варіації інтенсивності;
- зміну обладнання;
- адаптацію простору;
- спрощення/ускладнення завдань;
- алгоритми інструкцій.

7.3. Опис фізичних вправ

Для кожної вправи:

- назва;
- мета;
- опис;
- адаптації для різних потреб;
- правила безпеки.

8. Організація безпечного інклюзивного середовища

Студент має описати:

1. правила техніки безпеки;
2. ризики та способи їх мінімізації;
3. вимоги до приміщення;
4. доступність інвентарю;
5. інструкції для учасників;
6. алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях.

9. Взаємодія з батьками та командою супроводу

Передбачає:

- форми комунікації;
- методи залучення родини;
- роль психолога, асистента, дефектолога;
- міждисциплінарну співпрацю.

10. Моніторинг та оцінювання прогресу учасників програми

Має включати:

- індикатори фізичного розвитку;
- індикатори соціальної та поведінкової участі;
- форми моніторингу (щоденник, чек-листи, тести, спостереження);
- критерії успішності;
- інструменти самооцінювання учнів/студентів.

11. Рекомендації для педагогів і тренерів

(Наприклад):

- уникати складних інструкцій;
- дотримуватись принципу «крок за кроком»;
- підтримувати позитивний клімат;

- забезпечувати активну участь кожного;
- підбирати вправи, адаптовані до можливостей.

12. Висновки

Коротке узагальнення результатів розробленої програми, її практичної цінності та можливості застосування у школах або ЗВО.

13. Список використаних джерел

- не менше 10 джерел (наукові статті, монографії, нормативні документи).

14. Додатки (за потреби)

- зразки вправ;
- фото/схеми обладнання;
- приклад чек-листів;
- таблиці моніторингу.

ПРИКЛАД ЗАПОВНЕНОЇ ПРОГРАМИ

Програма залучення учнів старшої школи та студентів ЗВО з особливими освітніми потребами до занять фізичним вихованням

1. Вступ

Інклюзивне фізичне виховання є важливим компонентом освітнього процесу, що забезпечує рівні можливості участі в заняттях фізичною культурою для всіх здобувачів освіти, у тому числі для осіб з особливими освітніми потребами (ООП).

Актуальність програми зумовлена необхідністю створення безпечного, доступного та мотивувального фізкультурного середовища, що сприяє:

- розвитку рухових умінь;
- зміцненню здоров'я;
- формуванню соціальних компетентностей;
- інтеграції молоді з ООП у загальноосвітній та студентський колектив.

Мета програми – забезпечити системне залучення учнів старшої школи та студентів ЗВО з ООП до адаптованих і безпечних занять з фізичного виховання, створивши умови для зростання їхньої фізичної активності, соціальної інтеграції та психологічного комфорту.

Завдання програми:

1. Адаптувати зміст фізичних вправ відповідно до індивідуальних потреб.
2. Забезпечити безбар'єрність освітнього та спортивного середовища.
3. Підвищити мотивацію учнів/студентів до занять фізичною культурою.
4. Розвинути навички взаємодії в інклюзивних групах.
5. Організувати системний моніторинг фізичного та соціального прогресу учасників.

2. Теоретичні засади програми

2.1. Принципи інклюзії у фізичній культурі

- **рівність доступу** до занять;
- **адаптація** змісту та форми вправ;
- **безбар'єрність середовища** (простір, інвентар, комунікація);
- **участь кожного здобувача** незалежно від його стартових можливостей;
- **варіативність** навчання;
- **партнерство з родиною** та командою супроводу.

2.2. Нормативно-правове забезпечення

- Закон України «Про освіту»
- Закон України «Про повну загальну середню освіту»
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
- Постанова КМУ «Про організацію інклюзивного навчання»
- Положення про ІРЦ
- Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю

2.3. Характеристика цільової групи

Програма орієнтована на здобувачів освіти з такими групами потреб:

- порушення опорно-рухового апарату;
- порушення слуху;
- порушення зору;
- РАС;
- порушення інтелектуального розвитку;
- порушення мовлення.

У програмі не використовуються формулювання діагнозів — лише опис освітніх потреб.

3. Організаційні засади програми

3.1. Цільова група

Учні 9–11 класів та студенти 1–4 курсів закладів вищої освіти, які мають особливі освітні потреби.

3.2. Форми роботи

- індивідуальні заняття;
- робота у малих підгрупах;
- інклюзивні групові заняття;
- адаптивні тренінги;
- спортивно-ігрові форми діяльності.

3.3. Тривалість та етапи програми

- тривалість: 9 тижнів
- кількість занять: 18
- тривалість одного заняття: 45 хвилин

4. Зміст програми (модулі)

Модуль 1. Адаптована рухова активність

- базові вправи на гнучкість, координацію, силу;

- адаптація вправ для різних груп потреб;
- використання м'якого інвентарю.

Модуль 2. Командна взаємодія та ігрові форми

- адаптовані командні ігри;
- формування навичок співпраці;
- соціальна інтеграція.

Модуль 3. Рухова рівновага та безпека

- вправи на орієнтацію в просторі;
- правила безпечної участі;
- робота з асистентом.

Модуль 4. Мотиваційно-комунікативний блок

- вправи на саморегуляцію;
- тренінги взаємодії;
- підтримка позитивного соціального досвіду.

5. Зразок заняття (фрагмент)

Тема: Координація та просторове орієнтування в інклюзивній групі

Частини заняття:

1. Розминка (5–7 хв):

– повільна ходьба, дихальні вправи, орієнтація у просторі.

2. Основна частина (30 хв):

– адаптований «маятник»;

– вправи з конусами;

– кидки та ловля м'якого інвентарю;

– рухливі ігри з правилами, адаптованими для групи.

3. Заключна частина (5 хв):

– релаксація;

– запитання «Що мені було комфортно?».

6. Адаптації та модифікації

Для учнів з порушеннями слуху

- використання жестової підтримки;
- візуальні сигнали старту/стопу;
- розміщення учнів у колі для кращої видимості.

Для учнів з порушеннями зору

- контрастні мітки;
- збільшені предмети;
- голосові підказки щодо напрямку руху.

Для учнів з ОРА

- використання допоміжних опор;
- збільшення часу на виконання;
- зменшення амплітуди рухів.

Для учнів з РАС

- чітка структура;
- мінімізація шумових подразників;
- попередження про зміну діяльності.

7. Безпека та ризик-менеджмент

Перед заняттям:

- перевірка інвентарю;
- оцінка покриття;
- створення безпечних маршрутів руху.

Під час заняття:

- постійний візуальний контакт;
- чіткі інструкції;
- контроль темпу.

Після заняття:

- коротка рефлексія;
- фіксація труднощів та досягнень.

8. Моніторинг та оцінювання прогресу

Використовуються такі інструменти:

- чек-лист участі;
- щотижневий журнал динаміки;
- самооцінювання учасника;
- коротка розмова з батьками або т'ютором.

9. Взаємодія з родиною та фахівцями

Програма передбачає:

- щомісячні консультації з батьками;
- залучення фахівців ІРЦ;
- участь асистента на етапі адаптації;
- спільні зустрічі «вчитель – батьки – фахівці».

10. Висновки

Реалізація програми дозволяє:

- підвищити фізичну активність молоді з ООП;
- зменшити бар'єрність середовища;
- сформувати позитивний досвід соціальної взаємодії;
- забезпечити повноцінну участь в освітній та спортивній діяльності.

Програма може бути використана в закладах загальної середньої та вищої освіти, спортивних секціях, адаптивних групах та гуртках.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Критерії оцінювання практичних занять

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання (теми 1-8)	3 бали	Студент: виконав завдання повністю, розкрив усі його елементи; продемонстрував чітке розуміння теми та коректне використання термінів; навів приклади, аналіз або обґрунтування; робота структурована, логічна, професійно оформлена; відсутні помилки у змісті та оформленні.
	2 бали	Студент: виконав завдання в основному правильно, але окремі частини подано поверхово або неповно; використав поняття теми, але аналіз недостатньо глибокий; висновки є, але не завжди аргументовані; оформлення відповідає вимогам із незначними недоліками.
	1 бал	Студент: виконав частину завдання; припустився змістових неточностей; продемонстрував поверхове розуміння теми; висновки нечіткі або відсутні; є помітні помилки в структурі чи оформленні.
	0 балів	роботу не зараховано: завдання не виконано / не здано; зміст не відповідає темі; наявний плагіат або запозичення без посилань.
Практичні завдання (теми 9-12)	4 бали	Студент: повністю і якісно виконав завдання; продемонстрував поглиблене розуміння теми, уміло застосував знання з інклюзивної педагогіки; навів конкретні приклади, професійні рішення, адаптації, алгоритми; робота логічно структурована, оформлена без помилок; зроблено самостійні висновки, є аргументація й творчий

		підхід.
	3 бали	Студент: виконав завдання повністю, але окремі частини потребують доопрацювання або поглиблення; аналіз правильний, але місцями поверховий; практичні рішення наведено, проте вони не завжди ґрунтовно обґрунтовані; оформлення загалом коректне.
	2 бали	Студент: виконав завдання частково; подав фрагментарний зміст; аналіз слабкий, немає конкретики; мало або зовсім немає адаптацій, алгоритмів, практичних рішень; оформлення містить недоліки.
	1 бал	Студент: виконав мінімум; не продемонстрував розуміння суті теми; робота неструктурована; відсутні висновки, практичні приклади або аналіз; оформлення не відповідає вимогам.
	0 балів	роботу не зараховано: завдання не виконано / не здано; зміст не відповідає темі; наявний плагіат або запозичення без посилань.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Самостійна робота (теми 1-8)	3 бали	Студент: повністю виконав завдання, дотримався структури; продемонстрував глибоке розуміння теми, використав ключові поняття; аргументував свої висновки з опорою на наукові джерела; подав матеріал логічно, структуровано, без помилок; застосував приклади або власний аналіз (за потреби); робота оформлена відповідно до вимог.

	2 бали	Студент: виконав завдання частково або з окремими неточностями; подає матеріал логічно, але аналіз поверховий; висновки є, але не завжди обґрунтовані; оформлення відповідає вимогам, але є дрібні помилки.
	1 бал	Студент: виконав мінімальний обсяг роботи; аналіз слабкий або фрагментарний; відсутні чіткі висновки; структура порушена або нечітка; є помітні недоліки у змісті чи оформленні.
	0 балів	робота не захищена: завдання не виконано / не подано; зміст не відповідає темі; значні порушення академічної доброчесності.
Самостійна робота (теми 9-12)	4 бали	Студент: виконав завдання повністю, продемонстрував високий рівень аналітики та практичного осмислення; правильно застосував поняття комунікації, адаптації, безпеки, планування, рефлексії; зробив самостійні висновки, подав професійні пропозиції; робота оформлена якісно, логічно та структуровано; використано наукові джерела або сучасні методичні рекомендації; немає мовних, логічних чи методичних помилок.
	3 бали	Студент: впорався із завданням у повному обсязі, але не всі аспекти чітко обґрунтовані; аналіз в основному вірний, але спрощений; висновки логічні, проте недостатньо глибокі; оформлення якісне з незначними недоліками.
	2 бали	Студент: робота виконана частково або поверхово; аналіз недостатній, структура слабка; присутні

		логічні помилки; висновки нечіткі або дуже загальні; оформлення містить помилки.
	1 бал	Студент: виконав завдання мінімально, без розкриття суті; не продемонстрував розуміння теми; висновок формальний або відсутній; оформлення не відповідає вимогам.
	0 балів	робота не захищена: завдання не виконано / не подано; зміст не відповідає темі; значні порушення академічної доброчесності.

**Критерії оцінювання
індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ)**

Бали	Критерії оцінки
10 балів	Робота повністю відповідає вимогам дисципліни: Програма розроблена повно, логічно та професійно. Враховано всі компоненти структури (вступ, теоретичні засади, організація, адаптації, безпека, моніторинг, висновки). Чітко визначені мета, завдання, принципи інклюзії. Відмінно описано адаптації середовища, вправ, інструкцій. Викладено практичні рекомендації, що мають реальне застосування. Використано не менше 10 наукових / нормативних джерел. Є глибокий аналіз потреб учнів/студентів. Є аргументовані висновки і власні пропозиції. Дотримано принципів академічної доброчесності. Робота структурована, без помилок. Дотримано всіх вимог до оформлення (шрифт, поля, стиль, логіка подачі).

8–9 балів	Всі розділи присутні, але окремі фрагменти потребують уточнення. Мета і завдання сформульовані, але не деталізовані. Адаптації вправ і середовища подано, проте не завжди глибоко. Використано 6–9 джерел. Є аналіз, але окремі аспекти подано поверхово. Висновки логічні, але недостатньо розгорнуті. Нечіткість окремих структурних елементів. Допущено поодинокі помилки.
6–7 балів	Частина розділів розкрита поверхово або неповно. Мета/завдання подані формально. Адаптації не деталізовані або не відповідають цільовій групі. Використано 3–5 джерел. Спостерігається фрагментарність викладу. Висновки неповні або суперечливі. Присутні помилки у структурі, мові, логіці. Вимоги до оформлення виконано частково.
4–5 балів	Відсутні окремі обов'язкові розділи. Адаптації середовища/вправ подані формально або без розуміння суті. Не визначено очікуваних результатів програми. Використано до 3 джерел. Аналізу майже немає — лише опис матеріалу. Висновки слабкі. Багато помилок, непослідовність викладу
1–3 бали	Робота виконана частково або з грубими помилками. Відсутня логіка, адаптації або структура програми. Не враховано потреби учнів/студентів з ООП. Джерела відсутні або не відображають тему. Немає обґрунтувань. Висновки формальні або відсутні. Робота не відповідає вимогам. Є помилки, порушення академічної доброчесності
0 балів	РОБОТА НЕ ЗАРАХОВАНА: Завдання не подано; робота не відповідає темі; плагіат або фабрикація матеріалів;

	відсутня більшість елементів структури.
--	---

8. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

Блок 1. Теоретичні засади інклюзії

1. Поняття, сутність та принципи інклюзивної освіти.
2. Міжнародні документи щодо інклюзивної освіти (ЮНЕСКО, Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю).
3. Особливості інклюзивного підходу у фізичній культурі.
4. Відмінності між поняттями «інклюзія», «інтеграція», «спеціальна освіта».
5. Роль фізичного виховання у розвитку соціальної включеності учнів з ООП.

Блок 2. Бар'єри та умови впровадження інклюзії

6. Організаційні, методичні та соціальні бар'єри інклюзивної освіти.
7. Шляхи подолання бар'єрності у фізичній культурі.
8. Безбар'єрність як умова доступності освітнього середовища.
9. Вимоги ДБН до доступності спортивних та навчальних локацій.
10. Роль керівництва закладу освіти у створенні інклюзивного середовища.

Блок 3. Професійна підготовка педагога

11. Компетентності педагога/тренера для роботи в інклюзивному середовищі.
12. Комунікаційні помилки педагогів у роботі з учнями з ООП.
13. Міждисциплінарна команда супроводу: склад, функції, взаємодія.
14. Педагогічна етика у взаємодії з учнями та батьками.
15. Особливості професійного вигорання педагогів інклюзивної освіти.

Блок 4. Індивідуальний навчальний план (ІНП)

16. Структура ІНП: обов'язкові компоненти.
17. Відмінність між адаптацією та модифікацією навчального матеріалу.
18. Специфіка розробки ІНП у фізичній культурі.

19. Участь батьків і команди супроводу у створенні ІНП.
20. Моніторинг виконання ІНП у фізичному вихованні.

Блок 5. Корекційно-розвивальна діяльність

21. Види корекційно-розвивальної роботи у фізичній культурі.
22. Психофізіологічні особливості учнів із різними групами ООП.
23. Вимоги до добору корекційних вправ.
24. Роль корекційної діяльності у формуванні моторних навичок.
25. Співпраця педагога з фахівцями ІРЦ у корекційно-розвивальній роботі.

Блок 6. Сімейно-орієнтована модель інклюзії

26. Роль сім'ї в інклюзивному процесі.
27. Форми взаємодії педагога із батьками учнів із ООП.
28. Труднощі комунікації з родиною та шляхи їх подолання.
29. Сімейно-центрований підхід у фізичній культурі.
30. Значення співпраці «педагог – сім'я – команда супроводу».

Блок 7. Безбар'єрне середовище та доступність

31. Показники безбар'єрності у фізкультурно-спортивному просторі.
32. Адаптація інвентарю та обладнання для учнів із різними потребами.
33. Ризики у спортивних залах та способи їх усунення.
34. Принципи універсального дизайну в спорті.
35. Вимоги до безпечного проведення уроків у змішаних групах.

Блок 8. Інклюзія у спорті

36. Основи адаптивного та параспорту.
37. Нозологічні групи та їхні можливості у фізичній культурі.
38. Особливості тренувального процесу для осіб з різними ООП.
39. Адаптація правил спортивних ігор і змагань.
40. Психологічні аспекти участі дітей і молоді з ООП у спорті.

Блок 9. Комунікація в інклюзивних групах

41. Принципи доступної педагогічної комунікації.

42. Техніки пояснення рухових завдань для різних груп ООП.
43. Бар'єри комунікації та методи їх подолання.
44. Роль невербальних засобів у спілкуванні.
45. Стратегії роботи в групі з різнорівневими руховими можливостями.

Блок 10. Інклюзивний урок фізичної культури

46. Структура інклюзивного уроку.
47. Принципи диференціації та індивідуалізації навчального матеріалу.
48. Варіанти адаптації вправ для інклюзивних груп.
49. Оцінювання навчальних досягнень учнів з ООП.
50. Підбір засобів та методів навчання для інклюзивного уроку.

Блок 11. Безпека та управління ризиками

51. Типи ризиків у спортивній діяльності.
52. Оцінка ризиків та складання плану безпеки.
53. Алгоритм дій під час надзвичайної ситуації.
54. Профілактика травматизму у змішаних групах.
55. Роль педагога в забезпеченні безпечного середовища.

Блок 12. Підсумковий аналіз та професійний розвиток

56. Значення рефлексії в діяльності педагога інклюзивної освіти.
57. Методи оцінювання ефективності інклюзивного заняття.
58. Саморефлексія педагога щодо роботи з дітьми з ООП.
59. Інклюзія як компонент педагогічної етики.
60. Перспективи розвитку інклюзивної фізичної культури в Україні.

9. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Засенко В. В. (ред.). Діти з особливими потребами: інклюзивне навчання : навч.-метод. матеріали. Київ : НУДПС, 2020. 312 с.
2. Колупаєва А. А. Таранченко О. М. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання : навч. посіб. Видавництво : Ранок «Кенгуру», 2020. 160 с.
3. Пангелова Н. Є., Бондар Т. І. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 240 с.
4. Щевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки : підруч. Видавництво : Центр учбової літератури, 2020. 248 с.
5. Шиян Б. М., Ткаченко П. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. 368 с.
6. Щекотиліна Н.Ф. Інклюзія в фізичній культурі : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с.

Допоміжна література

1. Галіцан О. А., Щекотиліна Н. Ф. Індивідуально-диференційований підхід у підготовці майбутніх учителів до роботи в умовах інклюзії. *Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Україні*. (24 – 25 квітня 2020 р.), Львів, 2020. С. 55 – 57.
2. Створення відповідних умов і привітної атмосфери для взаємодії учасників освітнього процесу і збільшення залученості батьків та опікунів : методичні рекомендації для закладів освіти. Київ 2022. URL: <https://uied.org.ua/2022/11/9555/>
3. Щекотиліна Н.Ф. Особливості організації інклюзивного фізичного виховання в умовах нової української школи. *Olympicus* 2025. № 2. С.

4. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти «Включення в освітній процес осіб з особливими освітніми потребами». Проєкт «Модель персоналізованого навчання студентів на основі віртуального навчального середовища інтелектуального тьюторства “Навчання без обмежень”» (SMART-PL). URL: https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/01-UA_Metod_D_4_2.pdf.

5. Никончук Н. О. Ціннісна підтримка розвитку здібностей та обдарованості підлітків засобами усної народної творчості. *Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник* / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 87-132.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>
4. Сайт бібліотеки Університету Ушинського