

**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
«ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ІНТЕГРОВАНОГО НАВЧАННЯ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗЗСО»**

2026

Рецензенти:

Пільова 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 «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 59 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО» містять плани проведення лекційних занять, 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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта, предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Щекотиліна Н.Ф.

ЗМІСТ

1.	Передмова		4
2.	Мета та завдання дисципліни		6
3.	Плани лекцій		8
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять та критерії оцінювання		13
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та критерії оцінювання		49
6.	Вимоги до індивідуального навчально-дослідного завдання		54
7.	Питання до заліку		58

1. ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується впровадженням компетентнісного підходу, ідей Нової української школи, а також посиленням уваги до інтеграції знань і формування цілісного світогляду учнів. У цих умовах особливого значення набуває інтегроване навчання як ефективний засіб поєднання змісту різних освітніх галузей, розвитку ключових компетентностей та підвищення мотивації до навчання.

Фізична культура як навчальний предмет має значний потенціал для міжпредметної інтеграції, оскільки поєднує у собі природничі, соціальні, здоров'язберезувальні та культурні аспекти. Використання інтегрованого підходу у викладанні фізичної культури сприяє не лише фізичному розвитку учнів, але й формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя, розвитку критичного мислення, креативності та соціальних навичок.

Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО» розроблено для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Вони покликані забезпечити майбутніх учителів теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для ефективного планування й реалізації інтегрованих уроків у закладах загальної середньої освіти.

У методичних рекомендаціях висвітлено сучасні підходи до організації інтегрованого навчання, розкрито особливості поєднання фізичної культури з іншими освітніми галузями, подано рекомендації щодо проєктування інтегрованих занять, використання інноваційних педагогічних технологій і цифрових інструментів. Значну увагу приділено практичній складовій підготовки — розробці конспектів уроків, навчальних проєктів, добору вправ та засобів оцінювання навчальних досягнень учнів.

Матеріали методичних рекомендацій спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до педагогічного проєктування, творчого підходу

до професійної діяльності, а також готовності до впровадження інноваційних освітніх практик. Вони можуть бути використані під час аудиторної та самостійної роботи студентів, проходження педагогічної практики, а також у подальшій професійній діяльності вчителя фізичної культури.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО» є формування у здобувачів вищої освіти професійних компетентностей, необхідних для ефективного планування, організації та реалізації інтегрованого навчання з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу, міжпредметної інтеграції та інноваційних педагогічних технологій.

Основними завданнями дисципліни є:

- сформувати у студентів уявлення про сутність, принципи та види інтегрованого навчання;
- ознайомити з нормативно-правовими засадами організації освітнього процесу в умовах Нової української школи;
- розкрити особливості інтеграції змісту фізичної культури з іншими освітніми галузями;
- сформувати вміння проєктувати інтегровані уроки та навчальні заняття;
- навчити добирати ефективні форми, методи і засоби інтегрованого навчання;
- розвинути навички використання сучасних педагогічних технологій (інтерактивних, проєктних, цифрових);
- сформувати здатність здійснювати оцінювання результатів навчання учнів в умовах інтегрованого підходу;
- сприяти розвитку педагогічної творчості, критичного мислення та професійної рефлексії майбутнього вчителя.

Очікувані результати навчання

Здобувач освіти повинен знати:

- теоретичні основи інтегрованого навчання та його місце в сучасній освіті;
- основні поняття: інтеграція, міжпредметні зв'язки, інтегрований урок;

- нормативні документи, що регламентують освітній процес у ЗЗСО (Державний стандарт, концепція НУШ);
- особливості організації навчання фізичної культури в умовах інтеграції;
- методику поєднання фізичної культури з іншими освітніми галузями (природничою, соціальною, мистецькою тощо);
- сучасні педагогічні технології, що використовуються в інтегрованому навчанні;
- підходи до оцінювання навчальних досягнень учнів в умовах інтегрованого навчання.

Здобувач освіти повинен уміти:

- здійснювати аналіз освітніх програм та визначати можливості інтеграції змісту навчання;
- встановлювати міжпредметні зв'язки у процесі викладання фізичної культури;
- проєктувати інтегровані уроки та навчальні заняття відповідно до сучасних освітніх вимог;
- добирати та застосовувати ефективні методи і засоби інтегрованого навчання;
- використовувати інтерактивні, ігрові, проєктні та цифрові технології під час проведення занять;
- розробляти навчально-методичне забезпечення (конспекти уроків, завдання, дидактичні матеріали);
- здійснювати педагогічне оцінювання результатів навчання учнів;
- адаптувати навчальний процес відповідно до вікових, індивідуальних та психофізичних особливостей учнів;
- здійснювати самоаналіз і рефлексію власної педагогічної діяльності.

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

ЛЕКЦІЯ 1

Тема: Теоретичні основи інтегрованого навчання

Тип лекції: інформаційно-пояснювальна

Мета лекції:

Сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про сутність інтегрованого навчання, його педагогічні основи, принципи та значення у сучасній системі освіти.

План лекції:

1. Поняття «інтеграція» у педагогіці.
2. Інтегроване навчання: сутність і характеристика.
3. Види інтеграції (змістова, діяльнісна, міжпредметна).
4. Принципи інтегрованого навчання.
5. Міжпредметні зв'язки як основа інтеграції.
6. Роль інтеграції у формуванні компетентностей учнів.

Підсумки лекції:

Інтегроване навчання є важливим компонентом сучасної освіти, що забезпечує цілісність знань та сприяє формуванню ключових компетентностей.

Контрольні питання до лекції:

1. Що означає поняття «інтеграція» в освіті?
2. У чому полягає сутність інтегрованого навчання?
3. Які існують види інтеграції в освітньому процесі?
4. Що таке міжпредметні зв'язки?
5. Які принципи інтегрованого навчання ви знаєте?
6. Яке значення має інтеграція для формування компетентностей учнів?

Чим інтегроване навчання відрізняється від традиційного?

Завдання до самостійної роботи:

- Опрацювати наукові джерела щодо інтегрованого навчання;

- Підготувати схему «Види інтеграції»;
- Навести приклади міжпредметних зв'язків у фізичній культурі.

ЛЕКЦІЯ 2

Тема: Інтегроване навчання в умовах Нової української школи

Тип лекції: проблемно-аналітична

Мета лекції:

Ознайомити студентів із особливостями впровадження інтегрованого навчання в умовах НУШ та його нормативним забезпеченням.

План лекції:

1. Концепція Нової української школи.
2. Компетентнісний підхід у навчанні.
3. Освітні галузі та їх інтеграція.
4. Нормативно-правова база (Державний стандарт).
5. Інтегровані курси в НУШ.
6. Роль учителя у реалізації інтегрованого підходу.

Підсумки лекції:

Інтегроване навчання є ключовою складовою НУШ, орієнтованою на розвиток компетентної особистості.

Контрольні питання до лекції:

1. Які основні положення Концепції НУШ?
2. Що таке компетентнісний підхід?
3. Які освітні галузі передбачені Державним стандартом?
4. У чому полягає інтеграція освітніх галузей?
5. Які нормативні документи регулюють інтегроване навчання?
6. Яка роль учителя у впровадженні інтегрованого підходу?

Наведіть приклади інтегрованих курсів у НУШ.

Завдання до самостійної роботи:

- Проаналізувати Державний стандарт освіти;
- Визначити приклади інтеграції освітніх галузей;
- Написати коротке есе «Роль учителя в НУШ».

ЛЕКЦІЯ 3

Тема: Методика інтеграції фізичної культури з іншими освітніми галузями

Тип лекції: комбінована

Мета лекції:

Сформувати знання про методичні підходи до інтеграції фізичної культури з іншими предметами та можливості їх практичного застосування.

План лекції:

1. Особливості інтеграції фізичної культури.
2. Інтеграція з природничими дисциплінами (біологія, основи здоров'я).
3. Інтеграція з математикою та інформатикою.
4. Інтеграція з мистецтвом та історією.
5. Форми реалізації інтегрованого навчання.
6. Приклади інтегрованих занять.

Підсумки лекції:

Фізична культура має широкий інтеграційний потенціал, що дозволяє ефективно поєднувати навчальні дисципліни.

Контрольні питання до лекції:

1. У чому полягають особливості інтеграції фізичної культури?
2. Як можна інтегрувати фізичну культуру з біологією?
3. Які можливості інтеграції фізичної культури з математикою?
4. Як поєднати фізичну культуру з мистецтвом?
5. Які форми реалізації інтегрованого навчання існують?
6. Які труднощі можуть виникати при інтеграції предметів?

Наведіть приклади інтегрованих уроків.

Завдання до самостійної роботи:

- Розробити приклад інтеграції фізичної культури з одним предметом;
- Скласти таблицю можливих міжпредметних зв'язків;

- Проаналізувати приклади інтегрованих уроків.

ЛЕКЦІЯ 4

Тема: Проектування інтегрованого уроку фізичної культури

Тип лекції: практико-орієнтована

Мета лекції:

Навчити студентів методиці проектування інтегрованого уроку з фізичної культури.

План лекції:

1. Основи педагогічного проектування.
2. Структура інтегрованого уроку.
3. Постановка мети і завдань уроку.
4. Добір методів, засобів і форм роботи.
5. План-конспект інтегрованого уроку.
6. Типові помилки при проектуванні.

Підсумки лекції:

Ефективність інтегрованого навчання значною мірою залежить від правильного проектування уроку.

Контрольні питання до лекції:

1. Що таке педагогічне проектування?
2. Яка структура інтегрованого уроку?
3. Як правильно формулювати мету інтегрованого заняття?
4. Які методи навчання доцільно використовувати?
5. Що має містити план-конспект уроку?
6. Які типові помилки допускаються при проектуванні уроків?
7. Як оцінити ефективність інтегрованого уроку?

Завдання до самостійної роботи:

- Розробити план-конспект інтегрованого уроку;
- Скласти структуру заняття;
- Визначити критерії ефективності уроку.

ЛЕКЦІЯ 5

Тема: Інноваційні технології інтегрованого навчання

Тип лекції: лекція-дискусія

Мета лекції:

Ознайомити студентів із сучасними інноваційними технологіями та цифровими інструментами інтегрованого навчання.

План лекції:

1. Поняття інновацій у освіті.
2. Інтерактивні методи навчання.
3. Проєктна діяльність у фізичній культурі.
4. STEAM-підхід у фізичному вихованні.
5. Використання цифрових технологій (додатки, онлайн-ресурси).
6. Перспективи розвитку інтегрованого навчання.

Підсумки лекції:

Інноваційні технології підвищують ефективність інтегрованого навчання та сприяють активізації пізнавальної діяльності учнів.

Контрольні питання до лекції:

1. Що таке педагогічні інновації?
2. Які інтерактивні методи навчання ви знаєте?
3. У чому сутність проєктної діяльності?
4. Що таке STEAM-підхід?
5. Які цифрові технології можна використовувати на уроках фізичної культури?
6. Як інноваційні технології впливають на мотивацію учнів?
7. Які перспективи розвитку інтегрованого навчання?

Завдання до самостійної роботи:

- Підготувати презентацію про одну інноваційну технологію;
- Розробити ідею навчального проєкту;
- Проаналізувати цифрові ресурси для уроків фізичної культури.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Практичні заняття є невід’ємною складовою вивчення навчальної дисципліни «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО», оскільки забезпечують поєднання теоретичних знань із їх практичним застосуванням у майбутній професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Сучасні вимоги до організації освітнього процесу в умовах Нової української школи зумовлюють необхідність підготовки фахівця, здатного до творчого використання інтегрованого підходу, ефективного поєднання змісту різних освітніх галузей та впровадження інноваційних педагогічних технологій. Саме практичні заняття сприяють формуванню відповідних професійних умінь і навичок, розвитку педагогічного мислення, здатності до аналізу, проєктування та рефлексії власної діяльності.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на забезпечення системного підходу до організації та проведення практичних занять. Вони містять орієнтовну тематику, зміст і форми роботи, що передбачають активну участь студентів, виконання творчих і практично зорієнтованих завдань, зокрема аналіз інтегрованих уроків, розробку власних конспектів занять, моделювання педагогічних ситуацій, підготовку навчальних проєктів та проведення фрагментів уроків у форматі мікрОВикладання.

Особлива увага приділяється формуванню у здобувачів вищої освіти здатності ефективно використовувати міжпредметні зв’язки, адаптувати зміст навчального матеріалу до вікових та індивідуальних особливостей учнів, застосовувати сучасні цифрові ресурси та інтерактивні методи навчання.

Розділ також містить критерії оцінювання навчальних досягнень студентів, що розроблені відповідно до принципів об’єктивності, прозорості та компетентнісної спрямованості. Вони враховують рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь, здатність до самостійної роботи, творчого підходу та професійної рефлексії.

Використання запропонованих методичних рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, забезпечить формування їхньої готовності до впровадження інтегрованого навчання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Аналіз інтегрованого навчання

Мета: сформувати у студентів уміння здійснювати педагогічний аналіз інтегрованого уроку фізичної культури, визначати ефективність використання міжпредметних зв'язків та оцінювати доцільність застосованих методів навчання.

Форма проведення: практикум із елементами дискусії, групової роботи та аналізу кейсів.

Основні питання для розгляду:

- сутність інтегрованого уроку та його ознаки;
- структура інтегрованого заняття;
- міжпредметні зв'язки;
- критерії ефективності;
- роль учителя та типові помилки.

Практико-модельовальний блок

Завдання 1. Аналіз відеоуроку

Форма: індивідуально + коротке обговорення

Студенти повинні: переглянути фрагмент відеоуроку (10–12 хв); заповнити готову аналітичну таблицю (шаблон дає викладач): тема уроку, інтегровані предмети, етапи уроку, методи навчання, компетентності; коротко сформулювати (усно або 2–3 речення письмово): чи відповідає зміст поставленій меті.

Завдання 2. Визначення інтеграційних зв'язків

Форма: робота у малих групах (3–4 особи)

Студенти повинні: визначити: які предмети інтегровані, тип інтеграції (обрати з запропонованого списку); заповнити коротку схему: «Що інтегрується → Як → Для чого»; запропонувати 1 альтернативний варіант інтеграції; підготувати дуже коротке представлення (1–2 хв).

Завдання 3. Оцінка ефективності уроку

Форма: групова

Студенти повинні: оцінити урок за *спрощеною шкалою* (1–5 балів): досягнення мети, логічність інтеграції, активність учнів, доступність матеріалу; визначити: 2 сильні сторони уроку, 2 недоліки; сформулювати 1–2 конкретні рекомендації; підготувати короткий висновок (до 1 хв).

Презентації та обговорення: 2–3 групи презентують результати; інші доповнюють; викладач узагальнює

Ключові питання для обговорення:

- Які ознаки інтегрованого навчання найбільш помітні?
- Який тип інтеграції переважає?
- Чи є інтеграція логічною та обґрунтованою?
- Чи допомагає інтеграція краще зрозуміти матеріал?
- Які методи навчання були найефективнішими?
- Чи досягнуто мету уроку?
- Як інтеграція впливає на активність і мотивацію учнів?
- Чи відповідає урок віковим особливостям?
- Чи не є інтеграція перевантаженою?
- Які труднощі можуть виникнути у вчителя?
- Які зміни підвищили б ефективність заняття?
- Чи можна застосувати цей підхід у реальній шкільній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення результатів
- акцент на ключові критерії інтеграції
- коротка рефлексія студентів: «Що було найскладніше?» / «Що було найкорисніше?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Міжпредметні зв'язки у фізичній культурі

Мета: сформувати у здобувачів здатність визначати, класифікувати та застосовувати міжпредметні зв'язки у викладанні фізичної культури; розвинути навички проєктування інтегрованих навчальних ситуацій.

Форма проведення: групова робота з елементами презентації, дискусії та моделювання.

Основні питання для розгляду:

- поняття міжпредметних зв'язків;
- класифікація зв'язків;
- роль інтеграції у формуванні компетентностей;
- можливості інтеграції фізичної культури;
- типові помилки.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Побудова таблиці міжпредметних зв'язків

Форма: індивідуально або в парах

Студенти повинні: скласти таблицю (3–5 прикладів): Предмет → Тема → Як інтегрується → Мета → Результат; обрати найбільш вдалий приклад; підготувати короткий коментар (до 1 хв).

Завдання 2. Розробка моделі інтеграції

Форма: малі групи (3–4 особи)

Студенти повинні: обрати 1 тему (з переліку або запропоновану викладачем); визначити 2 предмети для інтеграції (не більше); створити спрощену модель (схема): що інтегрується, які види діяльності учнів, 2–3 методи навчання; сформулювати: 2 очікувані результати; оформити на аркуші/слайді.

Завдання 3. Презентація моделей

Форма: фронтальна

Студенти повинні: представити модель (до 2–3 хв на групу); пояснити: чому обрана така інтеграція, як вона реалізується на уроці; отримати запитання; оцінити 1 іншу групу (коротко: «+» і «рекомендація»).

Обговорення: Викладач організовує коротку дискусію за ключовими питаннями.

Ключові питання для обговорення:

- Які міжпредметні зв'язки найбільш природні для фізичної культури?
- Чим відрізняється реальна інтеграція від формальної?
- Які зв'язки найкраще формують компетентності?
- Чи покращує інтеграція засвоєння матеріалу?
- Як інтеграція впливає на мотивацію учнів?
- Як забезпечити логічність інтеграції?
- Чи можна перевантажити урок інтеграцією?
- Які методи найкраще працюють?
- Які труднощі виникають у вчителя?
- Як уникнути штучної інтеграції?
- Як врахувати вік і рівень учнів?
- Яка модель була найбільш вдалою?
- Що було складним у виконанні завдань?
- Як застосувати ці знання на практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі міжпредметних зв'язків;
- виділення найкращих моделей;
- коротка рефлексія студентів: *«Що було новим?» / «Що було найскладнішим?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Розробка фрагментів інтегрованого уроку

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння проєктувати окремі структурні елементи інтегрованого уроку фізичної культури, застосовувати міжпредметні зв'язки та ефективні методи активізації навчальної діяльності учнів.

Форма проведення: мікрОВикладання з елементами групової роботи, взаємооцінювання та рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- структура інтегрованого уроку та роль вступного етапу;
- методи мотивації та активізації учнів;
- інтеграція змісту навчання у вступній частині уроку;
- прийоми формування навчальної мотивації;
- роль учителя в організації ефективного початку уроку;
- типові помилки під час проведення вступної частини.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка фрагмента інтегрованого уроку

Форма: робота в парах або малих групах

Студенти повинні: обрати тему уроку (наприклад: «Пульс і навантаження», «Ритм і рух», «Рух і здоров'я»); визначити 1 навчальний предмет для інтеграції (біологія, математика тощо); розробити вступну частину уроку (5–7 хв), яка має містити: організаційний момент, мотивацію (цікаве запитання, проблемну ситуацію, гру), оголошення теми і мети (у доступній формі для учнів), короткий інтеграційний елемент (наприклад: запитання з біології або міні-вправа з підрахунком); прописати короткий план свого фрагмента (3–5 пунктів); підготуватися до демонстрації.

Підказка викладача: надати шаблон: «Мотивація → Тема → Інтеграція → Активізація»

Завдання 2. МікрОВикладання

Форма: демонстрація фрагментів (3–5 виступів)

Студенти повинні: провести свій фрагмент (3–4 хв на виступ); виконати роль учителя; залучити «учнів» (групу) до діяльності: поставити запитання, організувати рухову або інтелектуальну активність; продемонструвати інтеграційний елемент; використати хоча б 1 метод активізації (гра, питання, ситуація).

Інші студенти: виступають у ролі учнів та експертів

Завдання 3. Зворотний зв'язок і аналіз

Форма: взаємооцінювання + загальне обговорення

Студенти повинні: оцінити виступи за критеріями (спрощено): чіткість пояснення, цікавість вступу, наявність інтеграції, активність учнів; дати короткий відгук за схемою: «Сильна сторона → Що покращити»; визначити: який фрагмент був найефективнішим, які методи були найцікавіші; викладач узагальнює типові помилки.

Ключові питання для обговорення:

- Як зробити вступну частину уроку цікавою та мотиваційною?
- Які прийоми найкраще привертають увагу учнів?
- Чи важливо формулювати мету разом з учнями?
- Які методи активізації є найбільш ефективними?
- Як поєднати рухову та інтелектуальну активність?
- Чи доречно використовувати гру на початку уроку?
- Як органічно інтегрувати інший предмет у вступну частину?
- Чи не перевантажує інтеграція початок уроку?
- Які предмети найкраще підходять для інтеграції?
- Як утримати увагу учнів протягом перших хвилин уроку?
- Які помилки найчастіше допускають студенти?
- Як адаптувати вступ до різного віку учнів?
- Який фрагмент був найбільш вдалим і чому?
- Що було найскладнішим під час виконання завдання?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як цей досвід можна використати у педагогічній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі вступної частини уроку;
- визначення найбільш ефективних методів;
- коротка рефлексія: «1 нове – 1 складне – 1 корисне»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Інтеграція фізичної культури з біологією

Мета: поглибити знання студентів про фізіологічні основи рухової діяльності; сформувані вміння пояснювати вплив фізичних вправ на організм людини та інтегрувати біологічні знання у процес викладання фізичної культури.

Форма проведення: кейс-метод із елементами групової роботи, аналізу ситуацій та презентації результатів.

Основні питання для розгляду:

- фізіологічні основи рухової діяльності (серцево-судинна, дихальна системи, м'язова діяльність);
- вплив фізичних навантажень на організм;
- дозування фізичного навантаження;
- можливості інтеграції фізичної культури та біології;
- методи пояснення біологічних процесів учням;
- типові помилки при інтеграції знань.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка комплексу вправ з біологічним обґрунтуванням

Форма: робота у малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: обрати тему (наприклад: «Робота серця», «Дихання під час руху», «М'язи і навантаження»); розробити комплекс із 3–4 вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей (витривалість, сила, координація); для кожної вправи описати: які м'язи працюють, які фізіологічні процеси відбуваються, як змінюється діяльність організму (пульс, дихання); визначити: мету комплексу, вікову категорію учнів; оформити результати у вигляді короткої схеми або картки.

Завдання 2. Аналіз фізіологічних змін

Форма: групова робота

Студенти повинні: розглянути кейс (наприклад: «учні виконують інтенсивне фізичне навантаження»); описати: як змінюється частота серцевих

скорочень, як змінюється частота дихання, як реагують м'язи, які процеси забезпечують енергію; пояснити ці процеси доступною для учнів мовою; сформулювати 2–3 запитання, які можна поставити учням;

Завдання 3. Презентація вправ з методичним коментарем

Форма: фронтальна (2–3 групи)

Студенти повинні: представити свій комплекс (до 3 хв); пояснити: біологічний зміст вправ, як це буде пояснюватися учням, які методи навчання використовуються; відповісти на запитання; взяти участь у взаємооцінюванні (виділити 1 сильний момент і 1 рекомендацію).

Ключові питання для обговорення:

- Як пояснювати фізіологічні процеси просто і доступно?
- Які біологічні знання є обов'язковими для вчителя фізичної культури?
- Чи потрібно пояснювати всі процеси чи лише основні?
- Як органічно поєднати фізичні вправи та біологію?
- Коли інтеграція є доцільною, а коли — надмірною?
- Які теми біології найкраще інтегруються з фізичною культурою?
- Чи розуміють учні, чому вони виконують певні вправи?
- Як пояснення впливає на мотивацію до занять?
- Які методи слід використовувати для пояснення (приклади, демонстрації, питання)?
- Як врахувати вікові особливості учнів?
- Які помилки допускають вчителі при поясненні?
- Як уникнути перевантаження теоретичною інформацією?
- Які вправи були найбільш обґрунтованими?
- Що було складно пояснювати?
- Як цей досвід можна застосувати на практиці?
- Які знання необхідно поглибити?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі біологічних знань у фізичному вихованні;
- визначення найбільш практично цінних ідей;

- рефлексія: «Що нового дізнався? Що було складно? Де застосую?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Інтеграція фізичної культури з основами здоров'я

Мета: сформувати у здобувачів освіти здоров'язбережувальні компетентності, уміння інтегрувати знання з основ здоров'я у процес викладання фізичної культури, а також розвинути навички формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я.

Форма проведення: практикум із елементами тренінгу, групової роботи, аналізу педагогічних ситуацій і моделювання.

Основні питання для розгляду:

- сутність поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ);
- складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне);
- роль фізичної культури у формуванні здоров'я;
- інтеграція фізичного виховання та основ здоров'я;
- методи формування здоров'язбережувальних компетентностей;
- безпека під час виконання фізичних вправ;
- типові помилки учнів та способи їх корекції.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка вправ, спрямованих на здоровий спосіб життя

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: обрати напрям (наприклад: «профілактика порушень постави», «зниження втоми», «покращення дихання», «розвиток гнучкості»); розробити комплекс із 3–4 вправ, які: мають оздоровчу спрямованість, відповідають віку учнів, є безпечними для виконання; для кожної вправи визначити: мету, користь для здоров'я, можливі обмеження; додати пояснення: як саме ці вправи сприяють формуванню ЗСЖ; оформити у вигляді короткої картки (схеми). *Результат:* студенти вчаться поєднувати фізичні вправи з оздоровчими завданнями

Завдання 2. Аналіз типових помилок

Форма: групова робота + кейс-метод

Студенти повинні: проаналізувати запропоновану педагогічну ситуацію (наприклад: «учні неправильно виконують вправу», «учні порушують правила безпеки», «відсутня мотивація до вправ»); визначити: які помилки допускають учні, причини їх виникнення, можливі наслідки для здоров'я; запропонувати: способи виправлення, дії вчителя; оформити результати у вигляді короткого алгоритму: «Помилка → Причина → Як виправити». *Результат*: формування професійного мислення майбутнього вчителя

Завдання 3. Розробка рекомендацій для учнів

Форма: робота в парах або групах

Студенти повинні: створити практичні рекомендації для учнів (5–7 правил): правила виконання вправ, правила безпеки, рекомендації щодо здорового способу життя; оформити у вигляді: пам'ятки, плакату, короткого списку правил; представити рекомендації (2–3 хв); пояснити, як такі матеріали можна використати на уроці. *Результат*: розвиток умінь працювати з учнями через наочність і поради

Ключові питання для обговорення

- Як формувати у школярів стійкі навички здорового способу життя?
- Чи достатньо лише виконання вправ для формування ЗСЖ?
- Яка роль системності у формуванні здорових звичок?
- Яка роль пояснення вчителя у формуванні здоров'язбережувальної поведінки?
- Як правильно пояснювати користь вправ?
- Чи повинен учитель бути прикладом здорового способу життя?
- Як мотивувати учнів до виконання вправ?
- Які фактори підвищують інтерес до фізичної культури?
- Як працювати з учнями, які не мають мотивації?
- Які найпоширеніші помилки допускають учні?
- Як попередити травматизм?
- Як навчити правильній техніці виконання вправ?
- Як інтегрувати знання з основ здоров'я у фізкультуру природно?

- Чи потрібно пояснювати кожну вправу з точки зору користі?
- Які теми з основ здоров'я найкраще інтегруються?
- Як врахувати вік і фізичну підготовку учнів?
- Як адаптувати вправи під різні рівні підготовки?
- Як оцінювати здоров'язбережувальні компетентності?

Підсумок заняття

- узагальнення значення інтеграції фізичної культури та основ здоров'я;
- виділення найкращих практичних напрацювань;
- коротка рефлексія студентів: *«Що було найкорисніше? Що застосую в майбутній діяльності?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Інтеграція фізичної культури з математикою

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння поєднувати рухову діяльність із математичними завданнями, розвивати логічне мислення учнів засобами фізичної культури та застосовувати інтегрований підхід у навчальному процесі.

Форма проведення: практикум із елементами інтерактивного навчання, групової роботи та моделювання навчальних ситуацій.

Основні питання для розгляду:

- можливості інтеграції фізичної культури та математики;
- розвиток логічного мислення через рух;
- використання підрахунку, вимірювання, порівняння результатів;
- адаптація математичних завдань до віку учнів;
- ігрові та інтерактивні методи у навчанні;
- типові помилки при інтеграції;
- баланс між руховою і пізнавальною діяльністю.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка вправ із математичним компонентом

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: розробити 3–4 вправи або рухливі завдання, які містять математичні елементи, наприклад: підрахунок повторень (10 присідань, 15 стрибків), вимірювання часу (біг 30 секунд), порівняння результатів (хто більше, швидше), елементи додавання або множення (у вигляді гри); для кожної вправи визначити: мету (фізичну і навчальну), математичний елемент (рахунок, час, відстань), вікову категорію учнів, форму організації (гра, естафета, індивідуальна робота); оформити вправи у вигляді короткого опису або схеми; підготувати демонстрацію 1 вправи. *Результат:* формування вміння поєднувати рух і навчання

Завдання 2. Обчислення результатів

Форма: групова робота

Студенти повинні: виконати запропоновані викладачем або розроблені вправи (імітаційно); зафіксувати результати: кількість повторень, час виконання, дистанцію або інші показники; виконати математичні дії: підрахунок загальної кількості, обчислення середнього результату, порівняння показників між учасниками; представити результати у вигляді: таблиці, короткого висновку. *Результат:* розвиток навичок обробки результатів у навчальному процесі

Завдання 3. Порівняння показників та формулювання висновків

Форма: групова або фронтальна

Студенти повинні: порівняти отримані результати (хто швидше, більше, точніше); визначити: найкращі показники, причини відмінностей; сформулювати висновки: що впливає на результат, як можна покращити показники; запропонувати: як пояснити ці результати учням, які запитання поставити дітям (наприклад: «Чому результат різний?»). *Результат:* формування аналітичного мислення і педагогічних умінь

Обговорення: Колективне узагальнення отриманих результатів і труднощів.

Ключові питання для обговорення:

- Як поєднати рухову діяльність і математичні завдання природно?
- Чи є така інтеграція ефективною для навчання учнів?

- Які математичні елементи найкраще інтегруються у фізичну культуру?

- Чи не перевантажує це учнів під час уроку?
- Як визначити оптимальний рівень складності?
- Як адаптувати завдання для різних вікових груп?
- Які методи (ігрові, змагальні) найефективніші?
- Як організувати діяльність учнів у групах?
- Як зробити завдання цікавими і доступними?
- Як мотивувати учнів до виконання математичних завдань на уроці фізкультури?

- Чи всі учні однаково сприймають такі завдання?
- Як працювати з учнями, які мають труднощі з математикою?
- Як оцінити ефективність такого уроку?
- Які компетентності формуються?
- Чи сприяє це розвитку логічного мислення?
- Які вправи були найцікавішими?
- Що було найскладнішим?
- Які труднощі виникли під час виконання завдань?
- Як використати ці завдання у шкільній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення значення інтеграції з математикою;
- визначення найбільш ефективних підходів;

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Інтеграція фізичної культури з мистецтвом

Мета: сформувати у здобувачів освіти здатність інтегрувати елементи мистецтва (музики, ритму, пластики рухів) у процес навчання фізичної культури; розвивати естетичне сприйняття, почуття ритму, координацію рухів та творче мислення.

Форма проведення: творча майстерня з елементами групової роботи, мікрОВикладання та рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- сутність інтеграції фізичної культури та мистецтва;
- значення ритму і музики у руховій діяльності;
- розвиток координації та естетичного сприйняття;
- психологічний вплив музики на учнів;
- використання ритмічної гімнастики, танцювальних вправ;
- методи організації творчої діяльності учнів;
- типові труднощі під час виконання рухів під музику.

Практико-модельовальний блок

Завдання 1. Створення рухової композиції під музику

Форма: робота в малих групах (3–5 студентів)

Студенти повинні: обрати музичний супровід (за пропозицією викладача або самостійно); визначити характер музики (швидкий/повільний темп, ритмічність, настрій); створити рухову композицію (1–2 хв), яка включає: 4–6 рухових елементів (стрибки, нахили, координаційні вправи), поєднання рухів відповідно до ритму, зміну темпу або положення тіла; визначити: мету вправ (координація, ритм, емоційний розвиток), для якого віку призначено; розподілити ролі у групі (лідер, демонстратор, координатор); репетирувати виконання. Важливо: рухи мають бути простими, безпечними і логічно поєднаними з музикою.

Завдання 2. Виконання композиції

Форма: демонстрація (мікровикладання)

Студенти повинні: виконати під музику свою композицію (1–2 хв); продемонструвати: синхронність рухів, відповідність темпу музиці, чіткість виконання; залучити інших студентів (за потребою) до повторення фрагменту; показати, як ця композиція може використовуватися на уроці. *Інші студенти:* виступають як учні та спостерігачі

Завдання 3. Аналіз ритмічності та координації

Форма: групове обговорення

Студенти повинні: проаналізувати виступи за критеріями: відповідність рухів музичному ритму, узгодженість рухів у групі, чіткість координації,

емоційність виконання; визначити: сильні сторони кожної композиції, труднощі у виконанні; дати короткий зворотний зв'язок: «Що вдалося → Що покращити»; запропонувати, як адаптувати вправи для школярів. Результат: розвиток аналітичного і педагогічного мислення

Обговорення: Колективний аналіз значення мистецтва у фізичному вихованні.

Ключові питання для обговорення:

- Як розвивати естетичне сприйняття через рух?
- Чи важлива краса виконання вправ у фізичній культурі?
- Як формувати у дітей відчуття гармонії рухів?
- Як музика впливає на рухову активність?
- Чи змінюється якість виконання вправ під музику?
- Як підбирати музику відповідно до віку та завдань уроку?
- Як розвивати відчуття ритму у дітей?
- Які вправи найбільш ефективні для розвитку координації?
- Чому деяким учням складно рухатися під музику?
- Як інтегрувати мистецтво в урок фізичної культури?
- Чи доцільно використовувати музику на кожному уроці?
- Які форми роботи найкращі (групова, індивідуальна, фронтальна)?
- Як мотивувати учнів до виконання рухових композицій?
- Як подолати сором'язливість учнів?
- Як адаптувати вправи для різного рівня підготовки?
- Які типові помилки допускають студенти під час створення композиції?
- Чи можна перевантажити заняття складними рухами?
- Як забезпечити безпечність виконання?
- Яка композиція була найбільш вдалою і чому?
- Що було найскладнішим під час створення?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як використати ці вправи у школі?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі мистецтва у фізичному вихованні;
 - визначення найбільш ефективних підходів;
 - рефлексія студентів: *«Що було цікавим? Що застосую на практиці?»*
-

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Ігрові технології у фізичній культурі

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння проєктувати, організовувати та аналізувати рухливі ігри як ефективний засіб інтегрованого навчання, розвитку фізичних якостей і підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Форма проведення: практикум-тренінг із елементами мікрОВикладання, групової роботи та педагогічного аналізу.

Основні питання для розгляду:

- сутність ігрових технологій у навчанні;
- класифікація рухливих ігор;
- функції гри (навчальна, розвивальна, виховна, мотиваційна);
- роль гри у фізичному розвитку учнів;
- методика організації рухливих ігор;
- правила безпеки під час проведення ігор;
- типові помилки під час використання ігрових технологій.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка рухливої гри

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: визначити: мету гри (розвиток швидкості, спритності, координації, уваги), вікову категорію учнів; розробити рухливу гру, яка включає: назву гри, правила, необхідне обладнання (якщо є), опис рухової діяльності; передбачити: навчальний елемент (наприклад: рахунок, реакція, логіка), варіанти ускладнення або спрощення; описати: роль учителя,

як пояснювати правила дітям; оформити у вигляді короткої інструкції (картки гри). Результат: формування навичок педагогічного проектування ігор

Завдання 2. Проведення гри

Форма: мікрОВикладання

Студенти повинні: провести свою гру (5–7 хв): чітко пояснити правила, організувати учасників, забезпечити активність усіх учнів (групи); продемонструвати: управління грою, контроль за дотриманням правил, підтримку дисципліни; створити: позитивний емоційний клімат, мотивацію до участі. Інші студенти повинні: брати активну участь як «учні»; спостерігати за проведенням гри; фіксувати сильні сторони і труднощі. Результат: формування практичних умінь організації діяльності

Завдання 3. Аналіз результатів гри

Форма: групове обговорення

Студенти повинні: оцінити гру за критеріями: зрозумілість правил, активність учасників, відповідність віку, педагогічна доцільність; визначити: сильні сторони гри, труднощі під час проведення; запропонувати: як удосконалити гру, як зробити її більш цікавою; дати короткий зворотний зв'язок за формулою: «Що вдалося → Що покращити». Результат: розвиток аналітичного та рефлексивного мислення.

Обговорення: Узагальнення ролі гри у навчальному процесі.

Ключові питання для обговорення:

- Які функції виконує гра у фізичному вихованні?
- Чи може гра бути основним методом навчання?
- Як гра поєднує навчання і розвиток?
- Як гра впливає на мотивацію учнів?
- Чому учні охочіше виконують вправи у формі гри?
- Як через гру формувати позитивне ставлення до фізичної культури?
- Як правильно пояснювати правила гри?
- Як організувати учнів для швидкого початку гри?
- Яка роль учителя під час гри?

- Як залучити до гри всіх учнів?
- Що робити, якщо учні порушують правила?
- Як адаптувати гру до різного рівня підготовки?
- Як гра впливає на дисципліну?
- Як формувати командну взаємодію?
- Як через гру виховувати соціальні навички?
- Які типові помилки допускають під час організації гри?
- Чи можна перевантажити урок іграми?
- Як забезпечити безпеку під час гри?
- Яка гра була найбільш ефективною і чому?
- Що було складним у проведенні гри?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як використати ці ігри у шкільній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення значення ігрових технологій;
- визначення найбільш цікавих ігор;
- рефлексія: *«Яку гру я обов'язково використаю на практиці?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Розробка інтегрованих вправ

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння розробляти інтегровані фізичні вправи, адаптувати їх до вікових та індивідуальних особливостей учнів, застосовувати міжпредметні зв'язки та методично грамотно організовувати їх виконання.

Форма проведення: практикум із елементами мікрОВикладання, групової роботи, аналізу та взаємооцінювання.

Основні питання для розгляду:

- поняття інтегрованих вправ і їх місце у навчальному процесі;
- принципи відбору вправ (доцільність, доступність, безпечність);
- інтеграція фізичної культури з іншими дисциплінами;
- адаптація вправ до віку та рівня підготовки учнів;

- методика пояснення і демонстрації вправ;
- типові помилки при розробці і використанні вправ.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка інтегрованих вправ

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: розробити 3 інтегровані вправи, які поєднують фізичну діяльність з іншим навчальним змістом (біологія, математика, мистецтво, здоров'я); для кожної вправи визначити: назву, мету (фізичну + навчальну), короткий опис виконання, інтеграційний компонент (що саме інтегрується); передбачити: варіанти ускладнення або спрощення, можливі помилки учнів; оформити вправи у вигляді методичної картки. Важливо: вправи мають бути реалістичними для проведення на уроці

Завдання 2. Адаптація вправ до вікових особливостей

Форма: робота в групах

Студенти повинні: обрати одну розроблену вправу; адаптувати її для: молодших школярів, середнього віку; визначити: що потрібно змінити (інтенсивність, складність, пояснення), як спростити або ускладнити вправу; коротко зафіксувати: «Було → Стало → Чому». Результат: формування вміння індивідуалізувати навчання.

Завдання 3. Демонстрація вправ

Форма: мікрОВикладання

Студенти повинні: продемонструвати 1 вправу (2–3 хв); пояснити: як її виконувати, що інтегрується, на що звернути увагу; організувати виконання вправи групою (імітація уроку). Інші студенти повинні: виконати вправу; оцінити: зрозумілість пояснення, правильність виконання, доцільність інтеграції. Результат: розвиток методичних навичок викладання.

Ключові питання для обговорення:

- Що робить вправу інтегрованою?
- Які компоненти обов'язкові при розробці вправ?
- Як визначити мету вправи?
- Як адаптувати вправи до різного віку учнів?

- Які фактори слід враховувати (фізичні, психологічні)?
- Чим відрізняються вправи для молодших і старших школярів?
- Як правильно пояснювати вправу учням?
- Чи достатньо лише показу без пояснення?
- Як перевірити правильність виконання?
- Які предмети найкраще інтегруються з фізичною культурою?
- Як зробити інтеграцію природною, а не штучною?
- Чи потрібно пояснювати інтеграційний зміст під час кожної вправи?

- Які типові помилки допускають при створенні вправ?
- Чи можуть вправи бути надто складними або небезпечними?
- Як попередити неправильне виконання?
- Як організувати виконання вправ у класі?
- Як залучити всіх учнів до діяльності?
- Як оцінити виконання вправ?
- Які вправи були найбільш вдалимими?
- Що було найскладніше під час розробки?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як використати ці вправи у шкільній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення значення інтегрованих вправ;
- визначення практичних досягнень студентів;
- рефлексія: *«Яку вправу я використаю на практиці?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Конспект інтегрованого уроку

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння проєктувати повний конспект інтегрованого уроку з фізичної культури, здійснювати його аналіз і вдосконалення відповідно до сучасних освітніх вимог.

Форма проведення: практикум із елементами індивідуальної роботи, групового обговорення, взаємооцінювання та педагогічного аналізу.

Основні питання для розгляду:

- структура сучасного уроку фізичної культури;
- специфіка інтегрованого уроку;
- формулювання мети та завдань (компетентнісний підхід);
- відбір змісту та методів навчання;
- інтеграція міжпредметних зв'язків у конспекті;
- організація діяльності учнів;
- критерії ефективності уроку;
- типові помилки при складанні конспектів.

Практико-модельовальний блок

Завдання 1. Написання конспекту інтегрованого уроку

Форма: індивідуальна робота (з можливістю консультації)

Студенти повинні: обрати тему інтегрованого уроку (наприклад: «Рух і здоров'я», «Пульс і навантаження», «Ритм у руховій діяльності»); визначити: інтеграційний предмет (біологія, математика, мистецтво, основи здоров'я), вікову категорію учнів; розробити структурований конспект уроку, який містить: Тему уроку, Мету (освітню, розвивальну, виховну), Обладнання, Хід уроку: підготовча частина, основна частина, заключна частина; обов'язково включити: інтеграційний компонент, методи активізації учнів, 2–3 вправи; оформити конспект у стислому, логічному вигляді. *Підказка викладача:* надати шаблон конспекту.

Завдання 2. Аналіз конспектів

Форма: робота в парах або малих групах

Студенти повинні: обмінятися конспектами; проаналізувати їх за критеріями: чіткість мети, логічність структури, наявність інтеграції, відповідність віковим особливостям, доцільність вправ; визначити: сильні сторони, недоліки; дати зворотний зв'язок за схемою: «+ (сильні сторони) → рекомендації». Результат: розвиток критичного мислення та оцінювання.

Завдання 3. Доопрацювання конспекту

Форма: індивідуальна робота

Студенти повинні: врахувати отримані зауваження; внести зміни у конспект: уточнити мету, покращити структуру, доповнити інтеграцію; підготувати коротке пояснення: «Що було змінено і чому». Результат: формування здатності до самокорекції.

Ключові питання для обговорення:

- Як правильно планувати інтегрований урок?
- З чого починати розробку конспекту?
- Як сформулювати чітку і досяжну мету?
- Які елементи уроку є обов'язковими?
- Чим відрізняється інтегрований урок від звичайного?
- Як забезпечити логічну послідовність етапів?
- Де і як включати інтеграційний компонент?
- Як зробити інтеграцію природною?
- Чи повинна інтеграція бути на кожному етапі уроку?
- Як правильно підібрати вправи?
- Які методи навчання найефективніші?
- Як забезпечити активність учнів?
- Які типові помилки допускають під час написання конспекту?
- Чи може урок бути перевантаженим?
- Як уникнути формального підходу?
- Наскільки конспект відповідає реальним умовам школи?
- Як адаптувати урок під різні групи учнів?
- Як оцінити ефективність уроку?
- Що було найскладніше під час написання?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як можна покращити свій конспект?
- Чи готовий цей урок до проведення у школі?

Підсумок заняття

- узагальнення значення педагогічного планування;
- визначення найкращих робіт;
- рефлексія: *«Який елемент уроку був для мене найскладнішим?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Мікровикладання

Мета: сформувати у здобувачів освіти практичні навички проведення фрагментів інтегрованого уроку фізичної культури, розвинути вміння здійснювати педагогічний аналіз, самооцінювання та вдосконалення власної професійної діяльності.

Форма проведення: мікровикладання з елементами взаємооцінювання, групового аналізу та рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- сутність мікровикладання як методу професійної підготовки;
- структура фрагмента уроку;
- методи активізації навчальної діяльності;
- роль учителя у процесі навчання;
- педагогічне спостереження і оцінювання;
- самоаналіз педагогічної діяльності;
- типові труднощі у проведенні уроку.

Практико-модельовальний блок

Завдання 1. Проведення фрагмента уроку

Форма: мікровикладання (4–6 студентів по 5–7 хв)

Студенти повинні: підготувати заздалегідь фрагмент інтегрованого уроку (5–7 хв); обрати: тему, інтеграційний компонент (біологія, математика, мистецтво тощо); провести фрагмент заняття: привітання, організація групи, пояснення завдання, демонстрація вправи або діяльності, забезпечення активності «учнів» (студентів); використати: хоча б 1 інтерактивний метод, елемент інтеграції; продемонструвати: чіткість мовлення, організацію роботи, педагогічну поведінку. *Інші студенти:* виконують роль учнів.

Завдання 2. Оцінювання та зворотний зв'язок

Форма: групове оцінювання

Студенти повинні: оцінити виступи за критеріями: структура фрагмента, зрозумілість пояснення, використання інтеграції, активність учасників, педагогічна майстерність; дати короткий зворотний зв'язок: «Сильна сторона

→ Рекомендація»; визначити: найбільш ефективні методи, типові помилки.

Викладач: узагальнює помилки і дає рекомендації.

Завдання 3. Самоаналіз

Форма: індивідуальна рефлексія

Студенти повинні: відповісти письмово або усно на запитання: Що вдалося найкраще? Які труднощі виникли? Що потрібно вдосконалити? Заповнити коротку форму: «Я зробив добре → Треба покращити → Як це зробити». Результат: розвиток рефлексивних умінь.

Ключові питання для обговорення:

- Які сильні сторони викладання були продемонстровані?
- Що варто вдосконалити у своїй педагогічній діяльності?
- Як виглядає ефективний початок уроку?
- Які методи навчання були найбільш ефективними?
- Як забезпечити активну участь учнів?
- Як правильно пояснювати завдання?
- Наскільки вдало була реалізована інтеграція?
- Чи була вона логічною?
- Як покращити інтеграційний компонент?
- Чи було чітко організовано діяльність учнів?
- Як підтримувати дисципліну під час занять?
- Як ефективно керувати групою?
- Як впливає мовлення вчителя на сприйняття матеріалу?
- Чи зрозумілими були інструкції?
- Як працювати з невербальною комунікацією?
- Які типові помилки були помічені?
- Як уникати їх у майбутньому?
- Які труднощі виникають у початківців?
- Як оцінювати власну діяльність?
- Чи важливо отримувати зовнішній зворотний зв'язок?
- Як використовувати результати аналізу для розвитку?
- Чи готові студенти до реального уроку?

- Які навички вже сформовані?
- Що ще потрібно відпрацювати?

Підсумок заняття

- узагальнення значення мікрОВикладання;
- акцент на сильних сторонах;
- рефлексія: «Що я вдосконалю до наступного заняття?»»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: ІКТ у фізичній культурі

Мета: сформувати у здобувачів освіти знання та вміння використовувати інформаційно-комунікаційні технології у процесі навчання фізичної культури, розвинути навички збору, аналізу та інтерпретації фізичних показників учнів за допомогою сучасних цифрових інструментів.

Форма проведення: практикум із використанням цифрових ресурсів, індивідуальної та групової роботи, елементів дослідницької діяльності.

Основні питання для розгляду:

- сутність та значення ІКТ у сучасній освіті;
- можливості використання ІКТ у фізичній культурі;
- види цифрових інструментів (фітнес-додатки, трекери, таймери, онлайн-платформи);
- фіксація та аналіз фізичних показників;
- роль ІКТ у підвищенні мотивації учнів;
- правила безпечного та ефективного використання технологій;
- переваги та ризики використання ІКТ.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Тестування ІКТ-інструментів

Форма: індивідуальна або групова робота

Студенти повинні: обрати запропонований викладачем або самостійно ІКТ-інструмент (наприклад: фітнес-додаток, секундомір, калькулятор рухової активності); ознайомитися з його функціоналом: які показники він фіксує (пульс, кроки, час, калорії), як вводяться та зберігаються дані; протестувати

інструмент (імітаційно або реально): засікти час виконання вправи, підрахувати кількість повторень; зафіксувати: які дані отримано, зручність використання, можливості застосування на уроці. Результат: ознайомлення з практичним використанням ІКТ.

Завдання 2. Фіксація показників

Форма: групова робота

Студенти повинні: виконати або змодельовати фізичне завдання (наприклад: 30 секунд вправи, серія рухів); за допомогою ІКТ або вручну зафіксувати: кількість повторень, час виконання, умовні показники (пульс, навантаження); оформити результати у вигляді: таблиці, короткого запису. Результат: формування навичок збору даних.

Завдання 3. Аналіз отриманих результатів

Форма: групова або фронтальна

Студенти повинні: проаналізувати результати: порівняти показники, визначити закономірності; зробити висновки: що впливає на результат, які показники є кращими; визначити: як пояснити результати учням, які запитання можна поставити дітям; оцінити: ефективність використання ІКТ, доцільність їх застосування. Результат: розвиток аналітичного мислення.

Ключові питання для обговорення:

- Які ІКТ найефективні для уроків фізичної культури?
- Які цифрові інструменти доступні в школі?
- Чи потрібно використовувати ІКТ на кожному уроці?
- Чи доцільно використовувати ІКТ у фізичному вихованні?
- У яких випадках ІКТ є необхідними, а коли — зайвими?
- Чи можуть технології замінити традиційні методи?
- Як ІКТ впливають на мотивацію учнів?
- Чи підвищують вони інтерес до занять?
- Як уникнути пасивності учнів при використанні технологій?
- Як організувати урок із використанням ІКТ?
- Як поєднати рухову активність і цифрові технології?
- Як навчити учнів користуватися ІКТ?

- Які ризики пов'язані з використанням ІКТ?
- Чи всі учні мають однаковий доступ до технологій?
- Як уникнути перевантаження технологіями?
- Як використовувати ІКТ для оцінювання результатів?
- Чи об'єктивні дані, отримані за допомогою додатків?
- Як інтерпретувати отримані дані?
- Які інструменти були найбільш корисними?
- Що було найскладнішим у використанні ІКТ?
- Як використати ці технології у майбутній роботі?
- Чи готові ви використовувати ІКТ на уроках?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі ІКТ у фізичній культурі;
- визначення найбільш ефективних інструментів;
- рефлексія: *«Який ІКТ-інструмент я використаю на уроці?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13

Тема: Навчальні проєкти у фізичній культурі

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння розробляти, презентувати та вдосконалювати навчальні проєкти інтегрованого змісту; розвинути навички організації проєктної діяльності учнів у процесі фізичного виховання.

Форма проведення: проєктна робота з елементами групового моделювання, презентації, взаємооцінювання та рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- сутність проєктної технології навчання;
- етапи реалізації навчального проєкту;
- види навчальних проєктів;
- інтеграція змісту у проєктній діяльності;
- роль учителя та учнів у проєкті;
- методи керування проєктною діяльністю;
- оцінювання проєктів;
- типові помилки при організації проєктів.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка навчального проєкту

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: обрати тему проєкту (наприклад: «Здоровий спосіб життя», «Мій руховий день», «Олімпійські ігри», «Фізична активність і здоров'я»); визначити: мету проєкту, навчальні та виховні завдання, інтеграційні предмети (біологія, математика, мистецтво тощо), вікову категорію учнів; розробити структуру проєкту: етапи реалізації (вступ, виконання, підсумок), діяльність учнів (що саме вони роблять), роль учителя; визначити продукт проєкту: презентація, плакат, відео, звіт тощо; передбачити: способи оцінювання, можливі труднощі; оформити проєкт у вигляді короткої схеми або плану. Результат: формування навичок проєктування навчального процесу.

Завдання 2. Презентація проєкту

Форма: групова презентація

Студенти повинні: представити проєкт (3–4 хв): тема і мета, структура, діяльність учнів, інтеграція предметів; пояснити: чому обрано саме таку модель, як реалізується інтеграція; відповісти на запитання аудиторії. Інші студенти повинні: оцінити проєкт за критеріями: логічність структури, практична значущість, рівень інтеграції; сформулювати: «Що вдалося → Що покращити».

Завдання 3. Удосконалення проєкту

Форма: групова робота

Студенти повинні: врахувати отриманий зворотний зв'язок; доопрацювати: структуру проєкту, мету і завдання, інтеграційні елементи; додати: 1 новий елемент (вправа, завдання, форма роботи); підготувати короткий коментар: «Що було змінено і чому». Результат: розвиток уміння вдосконалювати педагогічні продукти.

Ключові питання для обговорення:

- Як організувати навчальний проєкт у школі?
- Які етапи є обов'язковими?

- З чого починати розробку проєкту?
- Яка роль учителя у проєктній діяльності?
- Чи повинен учитель контролювати всі етапи?
- Як забезпечити самостійність учнів?
- Яка роль учнів у проєкті?
- Як розподілити обов'язки між учнями?
- Як розвивати відповідальність?
- Як інтегрувати різні предмети у проєкт?
- Які зв'язки є найбільш доцільними?
- Як уникнути штучної інтеграції?
- Які методи найефективніші у проєктному навчанні?
- Як використовувати ІКТ у проєктах?
- Як організувати групову роботу?
- Як оцінювати результати проєкту?
- Чи слід оцінювати процес чи лише результат?
- Які критерії є найбільш об'єктивними?
- Які труднощі можуть виникати у процесі реалізації проєкту?
- Як мотивувати учнів до довготривалої роботи?
- Як уникнути формального виконання?
- Чи легко реалізувати такий проєкт у школі?
- Які ресурси потрібні?
- Які результати отримують учні?
- Який проєкт був найбільш вдалим?
- Що було складним під час розробки?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як використати проєктну діяльність у педагогічній практиці?

Підсумок заняття

- узагальнення ролі проєктної діяльності;
- визначення найбільш ефективних підходів;
- рефлексія: *«Який проєкт я хотів би реалізувати у школі?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14

Тема: Оцінювання результатів навчання

Мета: сформувати у здобувачів освіти вміння розробляти критерії оцінювання навчальних досягнень учнів, здійснювати об'єктивне та компетентнісне оцінювання результатів навчання у фізичній культурі та інтегрованих заняттях.

Форма проведення: семінар-практикум із елементами кейс-аналізу, групової роботи та педагогічної рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- сутність та функції педагогічного оцінювання;
- види оцінювання (формувальне, підсумкове, самооцінювання);
- критерії оцінювання у фізичній культурі;
- компетентнісний підхід до оцінювання;
- об'єктивність та прозорість оцінювання;
- індивідуалізація оцінювання;
- типові помилки у процесі оцінювання.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Розробка критеріїв оцінювання

Форма: робота в малих групах (3–4 студенти)

Студенти повинні: обрати вид діяльності для оцінювання (наприклад: виконання вправи, участь у грі, міні-проект, інтегрований урок); визначити: що саме буде оцінюватись (рухові навички, активність, знання, взаємодія); розробити систему критеріїв (4–5 показників), наприклад: правильність виконання, активність, самостійність, рівень залученості; для кожного критерію визначити: рівні оцінювання (високий, достатній, середній, початковий), короткий опис кожного рівня; оформити результати у вигляді таблиці або схеми. Результат: формування уміння створювати об'єктивні критерії.

Завдання 2. Оцінювання кейсу

Форма: групова робота

Студенти повинні: отримати кейс (опис ситуації або відеофрагмент уроку); визначити: що оцінювати (учнів, діяльність, виконання завдань); застосувати розроблені критерії: оцінити діяльність учнів, виставити умовні бали або рівні; аргументувати оцінку: чому поставлено саме такий рівень; порівняти результати оцінювання між групами. Результат: відпрацювання практичного оцінювання.

Завдання 3. Формулювання висновків

Форма: групова або індивідуальна

Студенти повинні: проаналізувати результати оцінювання; відповісти: чи були оцінки об'єктивними, чи однаково оцінювали різні групи; визначити: труднощі у процесі оцінювання, чинники суб'єктивності; сформулювати висновки: як покращити оцінювання, як зробити його більш точним і справедливим; підготувати короткий підсумок (1–2 хв). Результат: розвиток аналітичного мислення.

Ключові питання для обговорення:

- Як забезпечити об'єктивність оцінювання?
- Чи можливо повністю уникнути суб'єктивності?
- Які фактори впливають на об'єктивність?
- Які методи оцінювання є найефективнішими?
- Коли доцільно використовувати формувальне оцінювання?
- Чи потрібно поєднувати різні методи?
- Якими мають бути критерії оцінювання?
- Скільки критеріїв оптимально використовувати?
- Як сформулювати зрозумілі критерії для учнів?
- Як пояснювати оцінку учням?
- Як оцінювання впливає на мотивацію?
- Чи можуть оцінки знижувати інтерес до занять?
- Як оцінювати різні види діяльності (вправи, ігри, проєкти)?
- Як врахувати індивідуальні особливості учнів?
- Як оцінювати командну роботу?
- Які помилки допускають учителі під час оцінювання?

- Чи може оцінювання бути занадто формальним?
- Як уникнути необ'єктивності?
- Які труднощі виникли під час оцінювання?
- Чи легко було визначити рівень учнів?
- Які навички вдалося сформувати?
- Як використовувати ці знання у школі?

Підсумок заняття

- узагальнення значення оцінювання у навчальному процесі;
- визначення ефективних підходів;
- рефлексія: *«Що я зміню у своєму підході до оцінювання?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15

Тема: Захист навчальних проєктів

Мета: узагальнити та систематизувати знання і вміння здобувачів освіти з організації інтегрованого навчання; сформувати навички публічного представлення педагогічних проєктів, аргументації власних рішень, аналізу та рефлексії професійної діяльності.

Форма проведення: захист проєктів із елементами презентації, дискусії, взаємооцінювання та рефлексії.

Основні питання для розгляду:

- вимоги до навчального проєкту;
- структура та логіка презентації;
- педагогічна доцільність і практична значущість проєкту;
- способи аргументації педагогічних рішень;
- критерії оцінювання проєктів;
- роль рефлексії у професійному розвитку;
- типові помилки під час захисту проєктів.

Практико-моделювальний блок

Завдання 1. Представлення проєкту

Форма: презентація (групова або індивідуальна)

Студенти повинні: представити власний проєкт (3–5 хв): тема та актуальність, мета і завдання, інтеграційні компоненти, короткий зміст (етапи, діяльність учнів), очікувані результати; використати: візуальні матеріали (схема, презентація, плакат); продемонструвати: чіткість викладу, логічність структури, педагогічну аргументованість; відповісти на запитання аудиторії. Інші студенти: виступають як експерти.

Завдання 2. Аргументація та оцінювання

Форма: групова дискусія

Студенти повинні: задавати запитання до презентованого проєкту; аргументовано оцінити проєкт за критеріями: актуальність, рівень інтеграції, практична значущість, реалістичність впровадження; сформулювати: сильні сторони проєкту, рекомендації щодо вдосконалення; дати зворотний зв'язок у форматі: «Переваги → Що покращити → Ідея для розвитку». Результат: розвиток навичок критичного аналізу.

Завдання 3. Рефлексія

Форма: індивідуальна

Студенти повинні: проаналізувати власний проєкт: що вдалося найкраще, що викликало труднощі; відповісти на запитання: що потрібно змінити, які навички вдалося сформувати; заповнити коротку форму: «Мій результат → Мої труднощі → Мій подальший розвиток». Результат: формування рефлексивної компетентності.

Ключові питання для обговорення:

- Що вдалося найкраще у представлених проєктах?
- Які проєкти були найбільш практично значущими?
- Які елементи проєкту є найважливішими?
- Що слід удосконалити у проєктах?
- Які помилки повторюються найчастіше?
- Як можна покращити структуру проєкту?
- Чи достатньо обґрунтовані педагогічні рішення?
- Як краще аргументувати вибір методів і форм навчання?
- Які аргументи є найбільш переконливими?

- Наскільки вдало реалізовано інтеграційний підхід?
- Чи була інтеграція логічною та доцільною?
- Як покращити інтеграційний компонент?
- Чи можливо реалізувати цей проєкт у школі?
- Які ресурси для цього потрібні?
- Які труднощі можуть виникнути?
- Яка роль учителя у реалізації проєкту?
- Наскільки активно залучені учні?
- Як організувати ефективну роботу учнів?
- Як оцінювати результати проєкту?
- Чи слід оцінювати процес?
- Які критерії є найбільш об'єктивними?
- Що вдалося найкраще у вашій роботі?
- Що було найскладнішим?
- Які навички вдалося сформувати?
- Що ви зміните у своїй педагогічній діяльності?

Підсумок заняття

- узагальнення результатів навчальної дисципліни;
- визначення досягнутого рівня підготовки студентів;
- підсумкова рефлексія: *«Що я беру з цього курсу у свою майбутню професію?»*

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

Бал	Характеристика виконання
3 бали	Завдання виконано повністю і правильно; студент демонструє глибоке розуміння теми; обґрунтовано використовує інтеграційний підхід; чітко застосовує методи навчання; відповідь логічна, структурована; проявляє творчість і самостійність; активно бере участь у роботі.

2 бали	Завдання виконано в основному правильно, але є незначні неточності; студент розуміє зміст, але не завжди глибоко обґрунтовує рішення; інтеграція представлена частково; діяльність достатньо активна, але без творчої новизни.
1 бал	Завдання виконано частково; зміст поверхневий; є суттєві помилки або спрощення; інтеграція представлена формально; студент потребує допомоги викладача; участь у роботі обмежена.
0 балів	Завдання не виконано або виконано неправильно; відсутнє розуміння суті; студент не бере участі у роботі або не може пояснити результат.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У сучасних умовах модернізації вищої освіти особливого значення набуває організація ефективної самостійної роботи здобувачів освіти як важливої складової професійної підготовки майбутніх учителів. Самостійна робота сприяє формуванню здатності до самонавчання, розвитку критичного мислення, педагогічної рефлексії та творчого підходу до майбутньої професійної діяльності.

У межах навчальної дисципліни «Організація та методика інтегрованого навчання з фізичної культури у ЗЗСО» самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань, набуття практичних навичок проєктування інтегрованих уроків, розробки навчально-методичного забезпечення та застосування інноваційних педагогічних технологій. Особливу увагу приділено формуванню умінь встановлювати міжпредметні зв'язки, адаптувати навчальний матеріал до вікових особливостей учнів та обґрунтовувати доцільність використання інтегрованого підходу.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи представлено з урахуванням принципів системності, практичної спрямованості та поступового ускладнення завдань. Запропоновані види діяльності передбачають виконання аналітичних, творчих і практико-орієнтованих завдань: аналіз інтегрованих уроків, розробку вправ і навчальних проєктів, підготовку конспектів занять, здійснення педагогічного аналізу та самооцінювання власної діяльності.

Важливою складовою розділу є критерії оцінювання результатів самостійної роботи, що забезпечують прозорість, об'єктивність і справедливість оцінювання навчальних досягнень студентів. Вони орієнтовані на комплексну оцінку рівня сформованості професійних компетентностей,

враховують якість виконання завдань, рівень самостійності, творчий підхід, здатність до аналізу та узагальнення отриманих результатів.

Запропоновані рекомендації сприятимуть ефективному плануванню самостійної діяльності студентів, активізації їх навчально-пізнавальної діяльності та формуванню готовності до впровадження інтегрованого навчання у практику роботи закладів загальної середньої освіти.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ:

Тема 1. Аналіз інтегрованого навчання

Завдання:

1. Проаналізувати 1 інтегрований урок (відео або конспект).
2. Визначити: тему, структуру, інтеграційні зв'язки.
3. Оцінити ефективність (3–4 критерії).
4. Підготувати короткий письмовий висновок (1 стор.).

Тема 2. Міжпредметні зв'язки

Завдання:

1. Скласти таблицю (5–6 прикладів інтеграції).
2. Побудувати схему міжпредметних зв'язків.
3. Описати 1 приклад інтеграції (0,5–1 стор.).

Тема 3. Фрагменти інтегрованого уроку

Завдання:

1. Розробити 1 фрагмент уроку (вступ або основна частина).
2. Включити інтеграційний компонент.
3. Прописати короткий сценарій (1 стор.).

Тема 4. Інтеграція з біологією

Завдання:

1. Розробити 2–3 вправи з фізіологічним поясненням.
2. Описати вплив вправ на організм.
3. Підготувати пояснення для учнів (коротко).

Тема 5. Інтеграція з основами здоров'я

Завдання:

1. Розробити 3–4 вправи оздоровчого спрямування.
2. Скласти 5 правил здорового способу життя.
3. Підготувати коротку пам'ятку для учнів.

Тема 6. Інтеграція з математикою

Завдання:

1. Розробити 3–4 вправи з математичними елементами.
2. Скласти приклади підрахунків результатів.
3. Зробити короткі висновки.

Тема 7. Інтеграція з мистецтвом

Завдання:

1. Описати рухову композицію (1–2 хв).
2. Підібрати музичний супровід.
3. Пояснити, як музика впливає на рух.

Тема 8. Ігрові технології

Завдання:

1. Розробити 1–2 рухливі гри.
2. Описати правила та мету.
3. Визначити педагогічну цінність гри.

Тема 9. Інтегровані вправи

Завдання:

1. Розробити 3 інтегровані вправи.
2. Адаптувати одну вправу до іншого віку.
3. Коротко описати методику проведення.

Тема 10. Конспект інтегрованого уроку

Завдання:

1. Розробити короткий конспект уроку (схематично).
2. Включити інтеграційний компонент.
3. Провести короткий самоаналіз.

Тема 11. Мікровикладання

Завдання:

1. Підготувати фрагмент виступу (5 хв).
2. Описати труднощі.
3. Запропонувати шляхи вдосконалення.

Тема 12. ІКТ у фізичній культурі

Завдання:

1. Проаналізувати 1–2 ІКТ-інструменти.
2. Описати їх можливості.
3. Запропонувати варіант використання на уроці.

Тема 13. Навчальні проєкти

Завдання:

1. Розробити короткий проєкт (схема).
2. Визначити мету та етапи.
3. Описати результат.

Тема 14. Оцінювання результатів

Завдання:

1. Розробити 3–4 критерії оцінювання.
2. Оцінити короткий кейс.
3. Зробити висновок про об'єктивність.

Тема 15. Захист проєктів

Завдання:

1. Підготувати короткий виступ (2–3 хв).
2. Сформулювати аргументи захисту.
3. Написати рефлексію (0,5–1 стор.).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Бал	Характеристика виконання
3 бали	Робота виконана повністю та самостійно; чітко розкрита тема; матеріал логічно структурований; наявні елементи аналізу, узагальнення; практична спрямованість і творчий підхід; відсутні або мінімальні помилки.
2 бали	Робота виконана в повному обсязі, але має окремі неточності; зміст достатній, але не глибокий; структура загалом логічна; відсутній або слабко проявлений творчий компонент.
1 бал	Робота виконана частково; інформація подана поверхнево; є логічні порушення або помилки; відсутній аналіз; обмежена самостійність.
0 балів	Робота не виконана або має формальний характер; відсутній зміст, аналіз або логіка; студент не може пояснити виконане завдання.

6. ВИМОГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) передбачає самостійну розробку студентом **повного конспекту інтегрованого уроку фізичної культури** із використанням міжпредметних зв'язків та сучасних педагогічних технологій.

Метою індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ) є формування у здобувачів вищої освіти здатності до самостійного педагогічного проєктування інтегрованого уроку фізичної культури, оволодіння методикою поєднання змісту різних освітніх галузей, а також розвиток професійних компетентностей, необхідних для ефективної організації освітнього процесу в умовах Нової української школи.

ІНДЗ спрямоване на закріплення теоретичних знань та вироблення практичних умінь створення сучасного, компетентнісно орієнтованого уроку з використанням інтегрованого підходу.

Виконання ІНДЗ передбачає вирішення таких завдань:

- поглибити знання студентів щодо сутності інтегрованого навчання та його ролі в сучасній освіті;
- сформувати вміння визначати доцільні міжпредметні зв'язки у процесі викладання фізичної культури;
- навчити проєктувати структуру інтегрованого уроку відповідно до педагогічних вимог;
- удосконалити навички формулювання мети та завдань навчального заняття на засадах компетентнісного підходу;
- сформувати здатність добирати ефективні методи, форми та засоби навчання;
- розвинути вміння інтегрувати знання з інших освітніх галузей (біології, математики, основ здоров'я, мистецтва, ІКТ тощо);

- навчити розробляти навчально-методичне забезпечення уроку (вправи, ігри, інтегровані завдання);
- сформувати здатність здійснювати педагогічне оцінювання діяльності учнів;
- розвинути педагого-методичне мислення, творчу ініціативу та здатність до інноваційної діяльності;
- сформувати навички самоаналізу та рефлексії педагогічної діяльності.

Вимоги до змісту ІНДЗ:

1. Титульна сторінка: назва закладу освіти; кафедра; тема ІНДЗ; ПІБ студента; курс, група; викладач; місто, рік.
2. Вступ (0,5–1 стор.): актуальність теми; коротке обґрунтування інтеграції; мета ІНДЗ.
3. Основна частина:
 - а) Загальна характеристика уроку: тема уроку; клас (вік учнів); інтеграційний предмет (біологія, математика, мистецтво, ЗСЖ тощо); тип уроку; мета (освітня, розвивальна, виховна); завдання уроку.
 - б) Обладнання та ресурси: спортивний інвентар; дидактичні матеріали; ІКТ (за потреби).
4. План-конспект уроку:
 - а) Підготовча частина: організаційний момент; мотивація; повідомлення теми; інтеграційний елемент.
 - б) Основна частина: фізичні вправи; інтегровані завдання; використання методів навчання; активізація учнів.
 - в) Заключна частина: вправи на відновлення; підсумок уроку; рефлексія учнів.
5. Інтеграційний компонент: обґрунтування вибору предмета інтеграції; опис міжпредметних зв'язків; практична реалізація інтеграції.
6. Методи та технології навчання: інтерактивні методи; ігрові або проєктні елементи; цифрові технології (за наявності).

7. Оцінювання: критерії оцінювання діяльності учнів; способи оцінювання (формувальне, поточне).

8. Висновки (0,5 стор.): оцінка ефективності уроку; можливості використання в школі; перспективи вдосконалення.

9. Вимоги до оформлення: обсяг: 8–12 сторінок; шрифт: Times New Roman, 14; інтервал: 1,5; поля: стандартні; структура: чітка, логічна; наявність заголовків; грамотність і науковий стиль.

10. Вимоги до захисту ІНДЗ: Студент повинен коротко представити урок (3–5 хв); обґрунтувати інтеграцію; відповісти на запитання; продемонструвати фрагмент (за потреби).

11. Критерії оцінювання ІНДЗ

Бал	Характеристика виконання ІНДЗ
10 балів	Робота виконана повністю, самостійно та якісно; чітко дотримано структуру конспекту; мета і завдання сформульовані правильно і відповідають компетентнісному підходу; інтеграція глибока, логічна і обґрунтована; застосовано різноманітні методи навчання; зміст практично орієнтований; робота відзначається творчим підходом; відсутні помилки.
9 балів	Робота виконана на високому рівні; інтеграція достатньо обґрунтована; незначні неточності у структурі або формулюваннях; загалом відповідає всім вимогам.
8 балів	Робота виконана правильно; інтеграція є, але недостатньо розкрита; окремі елементи уроку потребують уточнення; методичне обґрунтування частково неповне.
7 балів	Робота в цілому відповідає вимогам; структура правильна, але інтеграційний компонент поверхневий; спостерігаються неточності у підборі методів або вправ.
6 балів	Робота виконана частково обґрунтовано; інтеграція представлена формально; є недоліки у структурі уроку або формулюванні мети; обмежене використання методів навчання.
5 балів	Виконання неповне; структура уроку порушена; інтеграція слабка або випадкова; значні методичні помилки.

4 бали	Робота має суттєві недоліки; відсутня логіка викладу; інтеграція майже не реалізована; завдання уроку сформульовані некоректно.
3 бали	Робота виконана частково і поверхнево; структура слабка; помилки у змісті та методиці; відсутнє розуміння інтегрованого підходу.
1–2 бали	Робота має формальний характер; більшість вимог не виконано; відсутня інтеграція, логіка і обґрунтування.
0 балів	Робота не виконана або повністю не відповідає вимогам.

7. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Сутність понять «інтеграція» та «інтегроване навчання».
2. Види інтеграції в освітньому процесі.
3. Принципи інтегрованого навчання.
4. Міжпредметні зв'язки: поняття та значення.
5. Роль інтегрованого навчання у формуванні компетентностей учнів.
6. Переваги та недоліки інтегрованого підходу.
7. Концепція Нової української школи та її основні положення.
8. Компетентнісний підхід у навчанні.
9. Інтеграція освітніх галузей у НУШ.
10. Нормативно-правове забезпечення інтегрованого навчання.
11. Роль учителя в реалізації інтегрованого підходу.
12. Особливості інтеграції фізичної культури з іншими дисциплінами.
13. Інтеграція фізичної культури з біологією.
14. Інтеграція з математикою.
15. Інтеграція з мистецтвом (музикою, ритмікою).
16. Інтеграція з основами здоров'я.
17. Інтеграція з ІКТ.
18. Вибір змісту інтегрованого навчання.
19. Поняття інтегрованого уроку.
20. Структура інтегрованого уроку з фізичної культури.
21. Особливості підготовчої, основної та заключної частин уроку.
22. Методика планування інтегрованого уроку.
23. Формулювання мети та завдань уроку.
24. Добір методів і засобів навчання.
25. Типові помилки при проведенні інтегрованих уроків.
26. Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі.
27. Ігрові технології: сутність і функції.
28. Проектна технологія навчання.
29. STEAM-підхід у фізичній культурі.

30. Використання ІКТ у навчальному процесі.
31. Методи активізації пізнавальної діяльності учнів.
32. Методика розробки інтегрованих вправ.
33. Адаптація вправ до вікових особливостей учнів.
34. Формування здоров'язбережувальних компетентностей.
35. Використання рухливих ігор на уроці.
36. Педагогічні умови ефективного навчання.
37. Організація діяльності учнів на уроці.
38. Сутність педагогічного оцінювання.
39. Види оцінювання (формувальне, підсумкове).
40. Критерії оцінювання у фізичній культурі.
41. Принципи об'єктивності та справедливості.
42. Самооцінювання і взаємооцінювання учнів.
43. Типові помилки у процесі оцінювання.
44. Сутність навчального проєкту.
45. Етапи реалізації проєкту.
46. Роль учителя в організації проєктної діяльності.
47. Роль учнів у проєкті.
48. Оцінювання результатів проєктної діяльності.
49. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури.
50. Комунікативні уміння вчителя.
51. Організація навчальної діяльності учнів.
52. Педагогічна рефлексія та самоаналіз.
53. Типові труднощі у діяльності вчителя.
54. Інноваційна діяльність учителя.
55. Значення інтегрованого навчання у сучасній освіті.
56. Перспективи розвитку інтегрованого навчання.
57. Практичне застосування інтегрованого підходу в школі.
58. Роль фізичної культури у формуванні особистості учня.
59. Взаємозв'язок теорії і практики у підготовці вчителя.
60. Власне бачення ефективного інтегрованого уроку.