

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ НОВИХ ВИДІВ
СПОРТУ**

Методичні рекомендації для практичних занять

Луцьк – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Сергій МУДРИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Методичні рекомендації до практичних занять з освітнього компоненту «Методика навчання основам нових видів спорту» для здобувачів вищої освіти спеціальності «014 Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026. 42 с.

ЗМІСТ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НОВИМ ВИДАМ СПОРТУ	8
ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ТА ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	8
ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОЗНАКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ	11
ТЕМА 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ	11
ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ І ЇХ МІСЦЕ В НУШ	15
ТЕМА 5. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ, АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	21
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ З НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	25
ТЕМА 6. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПОВ'ЯЗАНИХ З ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ.	25
ТЕМА 7. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З КАЛЛАНЕТИКИ, СТРЕЙЧИНГУ ТА ПЛАТЕСА, СТЕП-АЕРОБІКИ ТА З ФІТБОЛЬНИМИ М'ЯЧАМИ.....	28
ТЕМА 8. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ (МІНІ-ФУТБОЛ, МІНІ-БАСКЕТБОЛ, МІНІ-ГАНДБОЛ, МІНІ-ВОЛЕЙБОЛ)	32
ТЕМА 9. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.	35
ТЕМА 10. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ В НУШ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	38
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	41

ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Освітній компонент "Методика навчання основам нових видів спорту" є ключовим для підготовки сучасних фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Його мета – сформувати в майбутніх учителів, тренерів, інструкторів не лише теоретичні знання про особливості нових спортивних напрямів (наприклад, фрісбі, флорболу, корфболу, паркуру, скретчингу, тощо), але й практичні вміння щодо ефективної організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу. У цьому контексті практичні заняття виступають не як допоміжна, а як центральна, системоутворююча форма навчання. Вони є тим полігоном, де відбувається трансформація абстрактних методологічних принципів у конкретні педагогічні дії, формується професійна компетентність і впевненість майбутнього фахівця. Даний розділ розкриває багатогранне значення практичних занять та пропонує методичні рекомендації щодо їх ефективної організації.

1. Теоретико-методологічне обґрунтування значення практичної підготовки

Практичні заняття в рамках вивчення методики навчання новим видам спорту базуються на принципах діяльнісного, компетентнісного та особистісно-орієнтованого підходів. Вони виконують низку ключових функцій:

- **Інтегративна:** Об'єднують знання з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, біомеханіки, конкретної спортивної дисципліни.
- **Адаптаційна:** Допомогають студентам адаптувати загальні методичні положення до специфіки нового, часто нестандартного виду спорту, що характеризується власним інвентарем, правилами, технікою та тактикою.
- **Проективна:** Формують вміння проектувати навчальні ситуації, конструювати фрагменти уроків та цілісні заняття.
- **Рефлексивна:** Створюють умови для аналізу власних дій та дій однокласників, розвивають критичне мислення та здатність до самооцінки.

Без активної практичної складової методична підготовка перетворюється на повідомлення відірваних від реальності алгоритмів, що різко знижує якість професійної підготовки випускників.

2. Основні цілі та завдання практичних занять

Головною метою практичних занять є формування **професійно-методичної компетентності** студента, здатної реалізувати процес навчання новим видам спорту в різних закладах освіти та спорту.

Завдання:

1. **Особисте освоєння базової техніки та тактики** нового виду спорту на рівні, достатньому для демонстрації та пояснення.

Методика навчання основам нових видів спорту

2. **Формування вмінь аналізувати техніку:** визначати ключові елементи, типові помилки та шляхи їх усунення.
3. **Опанування методикою показу та пояснення:** розвиток чіткого, доступного, безпечного інструктажу.
4. **Набуття досвіду організації занять:** розміщення, роздача-збір інвентарю, забезпечення безпеки, формування груп, управління рухом.
5. **Розробка та апробація методичних прийомів:** підбір підводних і підготовчих вправ, вправ на корекцію помилок, ігрових та змагальних методів.
6. **Вміння планувати навчальний процес:** складання конспектів, планів-схем, циклів занять для різних вікових та підготовчих груп.
7. **Розвиток педагогічних якостей:** комунікабельність, лідерство, такт, вміння мотивувати, створювати позитивний психологічний клімат.

3. Структура та зміст практичних занять

Ефективне практичне заняття має чітку логічну структуру, що моделює структуру реального уроку фізичної культури або тренування, але з акцентом на методичну складову.

Типова структура заняття (тривалістю 90 хвилин):

I. Організаційно-методична частина (15 хв.):

- Оголошення теми, мети, завдань заняття.
- Методичний аналіз особливостей нового виду спорту, що вивчається (правила, інвентар, місце проведення, специфічні вимоги безпеки).
- Обговорення можливих форм організації та методів навчання для даного виду діяльності.

II. Практико-методична частина (65 хв.):

• **Особисте ознайомлення та виконання (25 хв.):** Викладач організовує активне засвоєння студентами базових технічних елементів. Акцент – на особистий досвід, без який неможливе подальше навчання інших.

• **Методична робота (40 хв.):** Найважливіший блок. Студенти по черзі (в парах, мікрогрупах) виступають у ролі інструктора. Вони:

- Проводять розминку, спеціально-підготовчі вправи.
- Організують освоєння технічного елемента однокласникам: дають показ, пояснення, розставляють учнів, контролюють виконання.
- Використовують методи спостереження, виявлення та корекції помилок.
- Застосовують ігрові та змагальні методи на основі вивченого матеріалу.
- Викладач та інші студенти виступають у ролі "учнів" різного рівня підготовки, моделюючи типові ситуації.

III. Аналітико-рефлексивна частина (10 хв.):

• Колективне обговорення та аналіз роботи кожного "інструктора": сильні сторони, методичні помилки, пропозиції щодо вдосконалення.

Методика навчання основам нових видів спорту

- Рефлексія студентів: що вийшло, що викликало труднощі, які висновки зроблено.
- Підведення підсумків, завдання для самостійної підготовки.

4. Методи та форми організації практичної діяльності

Для підвищення ефективності рекомендується поєднувати різні методи:

- **Імітаційно-моделюючі:** Розробка та захист конспектів, проведення фрагментів уроку.
- **Метод педагогічних ситуацій ("метод кейсів"):** Аналіз реальних або змодельованих проблемних ситуацій на занятті (травма, відмова учня, недостатність інвентарю тощо).
- **Метод ротації ("коло"):** Студенти по черзі виконують різні функції: інструктор, помічник, спостерігач, "учень".
- **Проектна діяльність:** Розробка авторської методики вивчення окремого елемента або створення правил гри для спрощеного варіанту.
- **Відеоаналіз:** Запис виступів студентів-інструкторів з подальшим колективним розбором.

Оптимальні форми: робота в постійних та змінних парах, мікрогрупах (по 3-4 особи), фронтальна робота під керівництвом викладача.

5. Роль викладача на практичних заняттях

Викладач трансформується з транслятора знань у **фасилітатора, тренера та експерта**. Його завдання:

- Створити безпечне та творче середовище для експерименту.
- Коректувати як техніку студентів, так і (головне) їх методичні дії.
- Своєчасно моделювати проблемні ситуації для подальшого аналізу.
- Надавати конструктивну зворотний зв'язок.
- Особисто демонструвати високий рівень володіння методикою.

6. Критерії оцінювання ефективності практичної підготовки

Оцінка має бути комплексною та об'єктивною:

1. **Техніко-методична грамотність:** Правильність показу та пояснення вправ, знання послідовності навчання.
2. **Організаторські вміння:** Чіткість команд, логічність розміщення, контроль часу, раціональне використання інвентарю.
3. **Комунікативна майстерність:** Доступність мови, гучність, тембр, вміння встановити контакт, такт.
4. **Вміння контролювати та коректувати:** Точність виявлення помилок, добір адекватних прийомів для їх усунення.
5. **Творчий підхід:** Використання нестандартних підводячих вправ, ігрових прийомів, індивідуалізація.

Методика навчання основам нових видів спорту

6. **Здатність до аналізу та рефлексії:** Глибина самоаналізу та аналізу дій інших.

7. Практичні рекомендації щодо матеріально-технічного забезпечення

1. **Інвентар:** Необхідно мати достатню кількість інвентарю для нових видів спорту (ключки, м'ячі для флорболу, фрісбі-диски тощо), в тому числі його спрощені, безпечні варіанти для початківців.

2. **Мультимедіа:** Використання планшетів/ноутбуків для миттєвого відеозапису, проектора для демонстрації техніки професіоналів, спеціалізованих мобільних додатків.

3. **Друковані матеріали:** Роздаткові матеріали – схеми, алгоритми, контрольні списки для спостереження, шаблони конспектів.

4. **Простір:** Зал повинен дозволяти одночасну роботу кількох груп над різними завданнями.

Практичні заняття в освітньому компоненті "Методика навчання основам нових видів спорту" – це живий лабораторний комплекс, де формується професійна ідентичність майбутнього фахівця. Вони є обов'язковою ланкою, що забезпечує перехід від знання "що робити" до вмінь "як робити" та досвідченого розуміння "чому саме так". Системна, добре організована практична підготовка, що поєднує особисте освоєння рухової дії з активним методичним експериментом, є запорукою підготовки конкурентоспроможного, гнучкого та творчого педагога, здатного ефективно впроваджувати інноваційні спортивні напрями у практику фізичного виховання.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НОВИМ ВИДАМ СПОРТУ

ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ТА ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Практичне заняття на тему: «Історія та джерела виникнення нових видів спорту»

Мета: Дослідити генезу нових видів спорту, з'ясувати основні джерела та чинники їх формування. Сформувати вміння систематизувати інформацію та аналізувати закономірності розвитку сучасного спортивного руху.

Обладнання та джерела: Персональні комп'ютери з доступом до Інтернету, наукові статті, енциклопедії, офіційні сайти міжнародних спортивних федерацій, документальні фільми, презентаційне програмне забезпечення.

Частина 1. Теоретико-аналітична (індивідуальна робота)

Методика навчання основам нових видів спорту

Завдання 1. Визначення понять та критеріїв "новизни".

1. Дайте власне визначення поняттю "новий вид спорту". Чим він відрізняється від "традиційного"?

2. За якими критеріями (ознаками) вид спорту можна віднести до "нових"? Наприклад: час офіційного визнання, популярність, технологічність, філософія тощо.

3. Складіть список з 5-7 сучасних видів спорту, які, на вашу думку, є "новими". Обґрунтуйте свій вибір за розробленими критеріями.

Завдання 2. Класифікація джерел виникнення.

На основі вивчення матеріалів заповніть таблицю, наведену нижче. Для кожного джерела наведіть 2-3 конкретні приклади видів спорту та коротко опишіть механізм їх народження.

Джерело виникнення нового виду спорту	Суть джерела (короткий опис)	Приклади видів спорту	Чинники, що сприяли народженню
Еволюція та модифікація існуючих			
Синтез (гібридизація) кількох видів			
Витік з професійної діяльності або побуту			
Технологічний (гаджет-залежні види)			
Культурно-мистецький вплив			
Ігрова та вулична імпровізація			

Частина 2. Дослідницько-практична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Поглиблене дослідження "історії життя" одного виду. Кожна група обирає або отримує від викладача один новий вид спорту (наприклад: паркур, фрісбі-алтимат, флорбол, квідич (за правилами IQA), скейтбординг (як олімпійський вид), кіберспорт (DOTA 2/CS:GO), спідкубінг, стрітворкаут).

Етапи виконання:

1. **Хронологія:** Побудуйте детальну часову шкалу (таймлайн) розвитку цього виду спорту від його зародження до сьогодення. Включіть ключові дати: перші згадки, винахід інвентарю, перші офіційні правила, перші змагання, створення

Методика навчання основам нових видів спорту

національної та міжнародної федерації, введення до великих мультиспортивних ігор (Олімпіада, Європейські ігри тощо).

2. **Аналіз джерела:** Визначте та детально опишіть основне джерело його виникнення (див. таблицю з Частини 1). Чи було це єдине джерело, чи поєднання кількох?

3. **Чинники популярності:** Проаналізуйте соціокультурні, технологічні, економічні та медійні чинники, які сприяли глобалізації та популяризації саме цього виду спорту. Хто був його "провідником" (молодь, ЗМІ, знаменитості, конкретна країна)?

4. **Суспільний вплив:** Дослідіть, який вплив цей вид спорту здійснив на культуру, молодіжні рухи, мову, моду, індустрію розваг.

Завдання 4. Підготовка презентації та висновків.

На основі проведеного дослідження підготуйте коротку презентацію (5-7 хвилин) для групи. Презентація має містити:

1. Яскраве візуальне представлення виду спорту.
2. Ключові моменти таймлайну.
3. Висновки щодо джерела походження та чинників успіху.
4. Власну оцінку перспектив розвитку виду спорту на найближчі 10 років.

Частина 3. Рефлексивно-прогностична (індивідуальна робота)

Завдання 5. Створення власної концепції.

Ви – інноватор у світі спорту. Ваше завдання – запропонувати концепцію **абсолютно нового виду спорту або гри**, яка могла б стати популярною у майбутньому.

Опишіть його за наступним планом:

1. **Назва та основним принцип:** У чому суть перемоги?
2. **Джерело натхнення:** На основі яких явищ, видів діяльності, технологій чи культурних тенденцій він створений? (Посилання на таблицю з Частини 1).
3. **Основні правила та інвентар:** Стисло, але зрозуміло.
4. **Цільова аудиторія:** Для кого він призначений?
5. **Соціальна або здоров'язбережувальна цінність:** Яку користь може принести суспільству або фізичному розвитку людини?

Завдання 6. Підсумкова рефлексія.

Дайте письмові відповіді на питання:

1. Які **глобальні суспільні тенденції** (XIX-XXI ст.) найбільше впливали на народження нових видів спорту? (Урбанізація, глобалізація, розвиток технологій, індивідуалізм тощо).
2. Чи можна вважати процес виникнення нових видів спорту **випадковим**, чи він підпорядкований певним **закономірностям**? Аргументуйте свою позицію на основі виконаної роботи.

Методика навчання основам нових видів спорту

3. Як знання історії та джерел виникнення виду спорту може допомогти майбутньому педагогу або тренеру у його ефективному викладанні?

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2 (Теорія):** Глибина розуміння термінів, чіткість критеріїв, коректність прикладів.
- **Завдання 3-4 (Дослідження):** Повнота та точність інформації, логічність аналізу, якість візуалізації та презентації, робота в команді.
- **Завдання 5 (Концепція):** Оригінальність, продуманість, зв'язок із сучасними тенденціями.
- **Завдання 6 (Рефлексія):** Аналітичність, здатність до узагальнення, аргументованість висновків.

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані завдання 1, 2, 5, 6, а також посилання на спільну презентацію групи (завдання 3-4).

ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОЗНАКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Практичне заняття на тему: "Характеристика та ознаки сучасних видів спорту"

Мета: Виділити та проаналізувати ключові характеристики та ознаки, що визначають сучасні види спорту. Сформувати вміння проводити порівняльний аналіз, систематизувати знання про різноманіття спортивних напрямів та виявляти їх відмінні риси для ефективного викладання.

Обладнання та джерела: Відеоматеріали зі змагань, офіційні правила видів спорту, інформаційні буклети, фотографії інвентарю, анкети, комп'ютери з доступом до інтернету, матеріали для створення інфографіки.

Частина 1. Аналітико-систематизуюча (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення критеріальних ознак.

На основі теоретичного матеріалу та власних спостережень запропонуйте **5-7 ключових ознак**, за якими можна характеризувати та порівнювати сучасні види спорту. Для кожної ознаки наведіть коротке пояснення.

Приклад ознаки: «Рівень технологічності інвентарю та екіпірування» – описує, наскільки результат залежить від вдосконаленості снарядів, одягу, взуття, електронних пристроїв.

Завдання 2. Створення картки порівняльного аналізу.

Методика навчання основам нових видів спорту

Оберіть три сучасні види спорту з наведеного списку (по одному з кожної групи):

- **Група А:** Паркур / Стрибки на двобочній скакалці (Double Dutch) / Воркаут.
- **Група Б:** Флорбол / Фрісбі-алтимат (Ultimate) / Корфбол.
- **Група В:** Кіберспорт (наприклад, гоночні симулятори) / Спідкубінг / Спортивне орієнтування в місті.

Заповніть для кожного виду спорту **порівняльну картку** за наступною формою:

Критерій / Ознака	Вид спорту 1: _____	Вид спорту 2: _____	Вид спорту 3: _____
1. Основна мета діяльності (перемога в змаганні, досягнення власного рекорду, самовираження тощо)			
2. Характер рухової активності (циклічність, ациклічність, комбінованість; переважаюча якість: витривалість, сила, швидкість, координація, гнучкість)			
3. Середовище та інвентар (зал, вулиця, вода, повітря; високотехнологічний / простий / відсутній інвентар)			
4. Присутність та роль суперника (пряме фізичне протиборство, опосередковане (через результати), відсутність)			
5. Система оцінювання (об'єктивна – метр, секунда, кг; суб'єктивна – оцінка суддів; комбінована)			
6. Рівень нормативності та регламентації (жорсткі офіційні правила / вільна інтерпретація / акцент на етику та "дух гри")			
7. Соціально-комунікативний потенціал (індивідуальний, парний, командний вид; роль спілкування під час активності)			

Частина 2. Дослідницько-практична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Поглиблена характеристика одного сучасного виду спорту.

Методика навчання основам нових видів спорту

Кожна група обирає або отримує від викладача **один сучасний вид спорту** для детального дослідження (наприклад: **веслування на SUP-дошках, грайплай (Gripball), танці на пілоні (як спортивна дисципліна), е-спорт (МОБА-жанр), скалолазіння на штучних рельєфах, фріран**).

Етапи виконання:

1. **"Розбор" на складові:** Детально охарактеризуйте вид спорту за розширеним списком ознак (не менше 10), виходячи за рамки таблиці з Частини 1. Включіть такі аспекти, як: історичний контекст появи, філософія, естетична складова, роль музики, вікові та статеві обмеження, травмоопасність, доступність, вимоги до початкової підготовки.
2. **Візуальна анкета:** Створіть **інфографіку-паспорт** виду спорту. У стислій, виразній візуальній формі відобразіть його головні характеристики: логотип, середовище, інвентар, мета, ключові фізичні якості, формат змагань.
3. **Виявлення унікальної ознаки:** Визначте **1-2 найбільш яскраві, унікальні ознаки**, що кардинально відрізняють цей вид від традиційних спортивних аналогів. Наприклад, для алтимату – відсутність суддів та концепція "духу гри"; для паркуру – відсутність змагальності на першому плані, філософія ефективного переміщення.
4. **Аналіз придатності для системи освіти:** Оцініть, наскільки даний вид спорту може бути інтегрований у шкільну програму з фізичного виховання. Вкажіть **переваги** (координаційний розвиток, низька вартість, інклюзивність) та **проблеми/ризики** (травматизм, складність організації, брак кваліфікованих кадрів).

Завдання 4. Публічний захист-презентація.

Підготуйте **короткий (5-7 хв.) усний захист** свого дослідження з елементами демонстрації.

- **Формат:** "Як представити новий вид спорту шкільній адміністрації або батькам".
- **Зміст:** Представте інфографіку-паспорт, наголосіть на унікальних ознаках та освітньому потенціалі. Підготуйте відповіді на можливі критичні питання (безпека, корисність, витрати).

Частина 3. Рефлексивно-оцінювальна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Спроекувати заняття-знайомство.

Оберіть **будь-який сучасний вид спорту** (не той, що досліджувала ваша група). Ваше завдання – розробити **план-конспект фрагмента першого заняття (30 хв.)** для учнів 7-8 класів з метою знайомства з цим видом.

Конспект має включати:

Методика навчання основам нових видів спорту

1. **Мета фрагменту:** Що конкретно мають дізнатися та відчувати учні?
2. **Акцент на ключові ознаки:** Які **2-3 найважливіші ознаки** цього виду спорту ви плануєте розкрити через практичні дії? (Наприклад, для флорболу: швидкість гри та техніка роботи ключкою; для паркуру – подолання перешкод різними способами).
3. **Практичні завдання:** 2-3 безпечні вправи або ігри, які дозволять учням **безпосередньо відчувати** суть цих ознак.
4. **Методичний прийом:** Як ви поясните зв'язок між виконуваними вправами та основним видом спорту?

Завдання 6. Підсумкове есе-рефлексія.

Напишіть невелике есе (200-250 слів) на тему: «**Як характеристика та ознаки виду спорту впливають на вибір методики його навчання?**».

Наведіть конкретні приклади:

- Як методика навчання індивідуальному **скейтбордингу** (з акцентом на пробу та помилку, імітацію) відрізнятиметься від методики навчання командному **флорболу** (з акцентом на взаємодію та тактичні схеми)?
- Чи можна використовувати однакові підходи для навчання видів з **об'єктивною** (легка атлетика) та **суб'єктивною** (спортивні танці) системами оцінювання?

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2 (Аналіз):** Логічність та обґрунтованість виділених ознак, точність та повнота порівняльної таблиці, глибина порівняння.
- **Завдання 3-4 (Дослідження):** Комплексність аналізу, креативність та ясність інфографіки, виявлення унікальних рис, практична спрямованість презентації, якість колективної роботи.
- **Завдання 5 (Проектування):** Практична придатність конспекту, правильний вибір акцентованих ознак, безпечність та доцільність вправ.
- **Завдання 6 (Рефлексія):** Аналітичність мислення, зв'язок теорії з методичною практикою, чіткість аргументів та прикладів.

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані завдання 1, 2, 5, 6, а також фотокопію/фото інфографіки та тези виступу групи (завдання 3-4).

ТЕМА 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Практичне заняття на тему: "Класифікація техніки сучасних видів спорту"

Методика навчання основам нових видів спорту

Мета: Засвоїти принципи та розробити підходи до класифікації технічних дій у сучасних видах спорту. Сформувати вміння структурувати технічний арсенал, виділяти ключові елементи, групувати їх за ознаками та використовувати класифікацію для ефективного планування навчального процесу.

Обладнання та джерела: Відеозаписи змагань та тренувань, методичні посібники, опис техніки за офіційними правилами, схемоти та фоторяди, таблиці для систематизації, ноутбуки для аналізу відео.

Частина 1. Теоретико-методологічна (індивідуальна робота)

Завдання 1. Принципи класифікації техніки.

Проаналізуйте та дайте коротку характеристику (1-2 речення) кожному з наведених принципів класифікації спортивної техніки. Наведіть по одному прикладу виду спорту, де цей принцип є основним.

1. За **структурою руху** (циклічні, ациклічні, комбіновані).
2. За **спрямованістю дії щодо мети** (засоби пересування, засоби ведення боротьби/гри, засоби керування інвентарем).
3. За **фазами (структурними елементами) виконання** (підготовча, основна, заключна).
4. За **біомеханічною ознакою** (тяги, поштовхи, оберти, махові рухи тощо).
5. За **ступенем складності та логікою навчання** (базові, провідні, підводячі, основні, додаткові).

Завдання 2. Порівняльна таблиця базових класифікацій.

Оберіть два контрастні сучасні види спорту (наприклад: скейтбординг (стрибкова техніка) та флорбол (техніка володіння ключкою та м'ячем)). Заповніть для них порівняльну таблицю.

Класифікаційна ознака	Вид 1: _____ спорту	Вид 2: _____ спорту
1. Основна логічна група техніки (наприклад: пересування, стрибки та трюки; кидки; техніка ведення м'яча та передач).		
2. Критерій поділу всередині групи (за спрямованістю, за типом опори, за траєкторією руху інвентарю тощо).		
3. Приклад 3-х ключових елементів з	1)	1)

Методика навчання основам нових видів спорту

Класифікаційна ознака	Вид 1: _____ спорту	Вид 2: _____ спорту –
кожної групи (назви технічних прийомів).	2) 3)	2) 3)
4. Найважливіша біомеханічна характеристика для успішного виконання (наприклад: точність часових параметрів, кут вильоту, координація "око-рука-ключка").		
5. Найпоширеніша типова помилка для початківців на етапі вивчення базової техніки.		

Частина 2. Аналітично-практична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка авторської класифікаційної схеми.

Кожна група обирає або отримує від викладача **один сучасний вид спорту** з акцентом на техніку (наприклад: **паркур, веслування на SUP-дошках, грайплай (Gripball), танцювальний фрісбі, техніка пересування на роликах (агресив), боулдеринг (лазіння на низькій висоті)**).

Етапи виконання:

1. **Збір та аналіз технічного арсеналу:** Складіть максимально повний список технічних елементів/прийомів вашого виду. Використовуйте відео, правила, спеціалізовані сайти.

2. **Вибір критерію та структуризація:** Оберіть або створіть **основний критерій** для класифікації всієї техніки. Це має бути не просто перелік, а логічна система (напр., для паркуру: за типом взаємодії з перешкодою – *перестрибування, пролізання, стрибки з опорою на руки*; для SUP – *техніка гребків для різних цілей: пересування, розвороту, балансу*).

3. **Візуалізація схеми:** Створіть **логічну схему (діаграму) або технічну "карту"** виду спорту. Схема має наочно показувати основні групи техніки, їх взаємозв'язок і, можливо, послідовність вивчення (що за чим слідує). Використовуйте блок-схеми, mind maps.

4. **Методичне обґрунтування:** Поясніть, навіщо саме така класифікація потрібна вчителю/тренеру. Як вона допомагає у: а) плануванні уроку; б) виявленні та усуненні помилок; в) підборі підводячих вправ?

Завдання 4. Презентація схеми та її застосування.

Підготуйте **коротку демонстрацію (7-10 хв.)**, де:

Методика навчання основам нових видів спорту

1. Представте створену класифікаційну схему, пояснивши її логіку.
2. На **одному конкретному технічному елементі** з вашої схеми продемонструйте **ланцюжок навчання**: від простого до складного.
 - **Етап 1:** Покажіть ідеальне виконання елемента (відео або фото).
 - **Етап 2:** Назвіть 2-3 найважливіші **структурні фази (ключові позиції)** цього елемента.
 - **Етап 3:** Запропонуйте 2 **підводячі вправи** для відпрацювання кожної з цих фаз або елемента в цілому.
 - **Етап 4:** Назвіть 1 **типову помилку** та вправу для її корекції.

Частина 3. Проектно-рефлексивна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Створення фрагменту методичної розробки.

Оберіть будь-який базовий технічний елемент з **виду спорту, відмінного від групового**. Використовуючи принципи класифікації, розробіть **методичну картку-план** його вивчення на одному занятті для групи початківців (12-14 років).

Методична картка повинна містити:

1. **Назва елемента та його місце в класифікації** (до якої групи техніки належить?).
2. **Мета етапу:** Що мають вміти учні після цього заняття?
3. **Основні фази (позиції) елемента** (згідно з вашою класифікацією).
4. **План-схема заняття (30 хв.):**
 - Розминка (спеціально-підготовчі вправи, орієнтовані саме на цей елемент).
 - Основна частина: 3-4 вправи, що послідовно ведуть від імітації та виконання по фазах до спрощеного цілісного виконання.
 - Заключна частина: застосування елемента в грі чи ігровій ситуації.
5. **Критерії успішності** для цього етапу (не ідеальне виконання, а контрольні ознаки засвоєння).

Завдання 6. Критичний аналіз та рефлексія.

Дайте письмові відповіді на питання:

1. Чи є **універсальна класифікація техніки**, придатна для всіх сучасних видів спорту? Чому? Аргументуйте, спираючись на порівняння, наприклад, техніки в кіберспорті та техніки в скейтбордингу.
2. Як **класифікація техніки** допомагає вирішити **методичну проблему «з чого почати?»** при вивченні нового для учнів виду спорту? Наведіть приклад.
3. Які **недоліки** можуть мати надмірно деталізовані або, навпаки, надто загальні класифікації? Як це впливає на практику викладача?

Критерії оцінювання:

Методика навчання основам нових видів спорту

- **Завдання 1-2 (Теорія):** Чіткість розуміння принципів класифікації, вміння їх ідентифікувати та застосовувати для порівняння.
- **Завдання 3-4 (Аналіз і творчість):** Логічність та обґрунтованість авторської схеми, якість її візуалізації, практична цінність представленого ланцюжка навчання.
- **Завдання 5 (Проектування):** Методична грамотність картки, послідовність та доцільність вправ, зв'язок з класифікацією.
- **Завдання 6 (Рефлексія):** Глибина критичного мислення, здатність виявляти зв'язок між теорією класифікації та практичними методичними рішеннями.

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані завдання 1, 2, 5, 6, а також роздруковану/електронну копію класифікаційної схеми групи та тези виступу (завдання 3-4)

ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ І ЇХ МІСЦЕ В НУШ

Практичне заняття на тему: «Особливості національних одноборств і їх місце в НУШ»

Мета: Дослідити особливості українських національних одноборств, проаналізувати їх потенціал для фізичного, морального та патріотичного виховання учнів. Розробити фрагмент уроку фізичної культури в концепції НУШ з інтеграцією елементів національних одноборств.

Основний зміст: Національні одноборства є важливою складовою культурної спадщини та ефективним засобом фізичного розвитку. У рамках реформи НУШ з'явилася можливість інтегрувати їх елементи у варіативний зміст уроків фізичної культури через модульну систему. Ця робота спрямована на практичне осягнення методики такого інтегрування.

Завдання:

Частина 1. Теоретико-аналітична (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення поняття та особливостей.

На основі наданих джерел та додаткової інформації сформулюйте визначення «українські національні одноборства».

1. Складіть перелік основних ознак, що відрізняють національні одноборства від інших єдиноборств (спортивних та бойових мистецтв). (Наприклад: історична та культурна прив'язаність, символіка, специфічна техніка, виховальний потенціал).

Методика навчання основам нових видів спорту

2. Спираючись на джерела, назвіть та коротко опишіть 2-3 сучасні українські національні одноборства (наприклад, **козацький двобій, хортинг, українська боротьба на поясах**).

Завдання 2. Відповідність цілям НУШ.

Проаналізуйте, як інтеграція елементів національних одноборств сприяє реалізації ключових принципів Нової української школи. Заповніть таблицю:

Принцип/компетентність НУШ	Як його реалізує вивчення національних одноборств?
Здоров'язбереження	Розвиток фізичних якостей (спритності, координації, сили), формування навичок безпеки життєдіяльності, основ самозахисту.
Патріотичне виховання	Поглиблення знань про історію, традиції та бойову славу українського народу, виховання поваги до національних символів і героїв.
Соціальна та громадянська компетентність	Формування почуття відповідальності, поваги до партнера, дотримання правил та принципів справедливості, розвиток лідерських якостей.
Підвищення мотивації до занять	Введення елементів гри, історичного контексту та різноманітних рухових завдань, що відрізняються від стандартної програми, підвищує інтерес учнів.

Частина 2. Практико-методична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Дослідження та аналіз конкретного виду. Кожна група обирає або отримує від викладача одне українське національне одноборство для поглибленого вивчення (наприклад: **Козацький двобій, Хортинг, Боротьба на поясах**).

Етапи роботи:

1. **Історико-культурний аналіз:** Дослідіть походження, історичний контекст виникнення та традиційну складову цього одноборства.

2. **Техніко-тактична характеристика:** Виділіть 3-4 базові технічні елементи або вправи, які є безпечними та доступними для учнів 5-9 класів (наприклад, стійка, пересування, простий захват, дозований удар або кидок).

3. **Виховний та прикладний потенціал:** Визначте, які морально-вольові якості (воля, сміливість, самоконтроль) і прикладні навички (рівновага, падіння) розвиваються під час виконання цих елементів.

4. **Наукове обґрунтування:** Використовуючи дослідження, наведені у наукових статтях (наприклад, про використання елементів національних одноборств у підготовці спортсменів), поясніть, які **фізичні якості** (вибухова сила, спритність, гнучкість) ефективно розвиваються.

Завдання 4. Розробка та презентація «візитної картки» виду для вчителів.

Підготуйте **коротку інформаційно-методичну презентацію (5-7 хв.)**, спрямовану на вчителів фізичної культури. Мета – переконати у доцільності використання елементів цього одноборства на уроках.

Презентація має містити:

1. Яскраве візуальне представлення (фото, коротке відео).
2. Переконливі аргументи щодо відповідності принципам НУШ.
3. **Приклад одного простого і безпечного ігрового завдання або вправи** на основі вивченої техніки, яке можна відразу впровадити на уроці

Частина 3. Проектно-рефлексивна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Конструювання фрагменту уроку для НУШ.

Розробіть **конспект фрагмента уроку фізичної культури (25 хвилин)** для учнів 6-7 класів з використанням елементів національного одноборства.

Конспект має включати:

1. **Тема фрагменту:** Наприклад, "Знайомство з елементами козацького двобою. Розвиток спритності та координації".
2. **Мета та завдання:** Оздоровчі, освітні та виховні.
3. **Місце у структурі уроку:** Вкажіть, чи це розминка, основна або ігрова частина.
4. **Зміст та організація:**
 - **Вступна бесіда (2-3 хв.):** Захоплива історична довідка або легенда, що мотивує учнів.
 - **Підготовчі та спеціальні вправи (7-10 хв.):** Вправи на розігрів та імітацію базових рухів (без контакту з партнером або з м'яким інвентарем).
 - **Основна ігрова/тренувальна форма (10-12 хв.):** 1-2 ігри або парні вправи з чіткою метою, правилами безпеки та акцентом на змагальність або взаємодопомогу (наприклад, "Вірьовочка" на утримання рівноваги, "Козацькі ворота" на точність).
5. **Рефлексія (2-3 хв.):** Питання до учнів про те, що сподобалося, що нового дізналися, які якості тренували.

Завдання 6. Критичне осмислення та перспективи.

Дайте письмові відповіді на питання:

1. Назвіть **головні переваги та потенційні ризики/складності** впровадження елементів національних одноборств у шкільну програму. Як можна мінімізувати ризики?

Методика навчання основам нових видів спорту

2. Чи можна вважати національні однокласники ефективним інструментом для **інклюзивної освіти**? Як адаптувати вправи для дітей з різним рівнем фізичної підготовки або особливими потребами?

3. Пропозиції: Як за мотивами національних однокласників можна організувати **позакласну роботу або спортивно-масовий захід** у школі (тематична спортивна година, "Веселі старты" на основі козацьких ігор тощо)?

Критерії оцінювання:

- **Глибина та точність теоретичного аналізу** (Завдання 1, 2).
- **Якість дослідження та переконливість презентації** (Завдання 3, 4).
- **Методична грамотність, безпечність та креативність розробленого фрагменту уроку** (Завдання 5).
- **Аналітичність та обґрунтованість рефлексії** (Завдання 6).

ТЕМА 5. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ, АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

Практичне заняття на тему: "Застосування сучасних видів спорту на уроках фізичної культури в закладах загальної освіти та в оздоровчих заняттях, адаптивному фізичному вихованні"

Мета: Навчитися практично проектувати інтеграцію сучасних видів спорту у різні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням освітніх стандартів, принципів оздоровлення та інклюзії. Сформулювати вміння адаптувати техніку, методику та інвентар для різних цільових груп.

Основний зміст: Сучасні види спорту є потужним інструментом для підвищення мотивації, модернізації змісту фізичного виховання та забезпечення його інклюзивності. Ця робота спрямована на розробку конкретних методичних рішень для їх впровадження в основну освіту, оздоровчі групи та заняття АФВ.

Завдання:

Частина 1. Аналітико-проектна (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення потенціалу та обмежень.

Оберіть **один сучасний вид спорту** (наприклад, флорбол, новус, петанк, джампер, фрісбі-алтимат, паркур (елементи), роуп-скіппінг). Заповніть таблицю аналізу його застосовності в різних умовах:

Методика навчання основам нових видів спорту

Критерій для аналізу	Застосування на уроці фізкультури (5-9 клас)	Застосування в оздоровчих групах/секціях	Застосування в Адаптивному Фізичному Вихованні (АФВ)
Основні переваги	(Наприклад, висока рухова активність, колективність, низький поріг входу)	(Наприклад, дозоване навантаження, позитивні емоції, соціалізація)	(Наприклад, розвиток дрібної моторики, координації, можливість індивідуалізації)
Потенційні обмеження/ризики	(Наприклад, травматизм, шум, необхідність специфічного інвентарю)	(Наприклад, можлива інтенсивність, необхідність медичного контролю)	(Наприклад, наявність медичних протипоказань, необхідність спеціальної адаптації інвентарю)
Необхідні умови та адаптації	(Наприклад, спрощені правила, безконтактний варіант, заміна інвентаря (м'ячі з піногуми))	(Наприклад, зменшення тривалості гри, акцент на техніці, а не результаті)	(Наприклад, використання тактильних м'ячів, збільшення цілі, фіксація інвентарю, виконання сидячи)
Очікуваний освітній/оздоровчий ефект	(Наприклад, розвиток швидко-силових якостей, взаємодії в команді)	(Наприклад, покращення функціонального стану серцево-судинної системи, нормалізація ваги)	(Наприклад, покращення просторової орієнтації, соціально-психологічна адаптація)

Завдання 2. Відповідність Державним стандартам та програмам.

1. Вивчіть чинну Державну стандартизовану програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.
2. Визначте, до яких розділів/змістовних модулів (наприклад, "Рухові здібності", "Спортивні ігри", "Оздоровчі системи") може бути інтегрований обраний вами сучасний вид спорту. Обґрунтуйте.
3. Сформулюйте 2-3 конкретні навчальні завдання (компетентності), які можна сформулювати в учнів за допомогою цього виду спорту, посилаючись на програму. (Наприклад: "Уміння взаємодіяти з партнерами в ігровій діяльності", "Здатність демонструвати базові технічні елементи в умовах гри").

Частина 2. Практико-методична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка адаптованих модулів для різних цільових груп. Кожна група обирає один сучасний вид спорту і розробляє для нього три короткі проєкти застосування:

1. Проєкт А: Фрагмент уроку фізкультури (основна освіта).

- **Цільова група:** Учні 7 класу.
- **Завдання:** Розробити технологічну карту на 20 хвилин основної частини уроку з метою навчання одному базовому елементу (наприклад, кидку у флорболі, техніці метання фрісбі). Включіть: вправи для розвитку "почуття інвентарю", підводячі вправи, ігрову форму закріплення, критерії оцінювання.

2. Проєкт Б: Сценарій оздоровчого заняття.

- **Цільова група:** Дорослі з малорухливим способом життя (оздоровча група).
- **Завдання:** Скласти план кругової тренування (30 хв.) з елементами обраного виду спорту, орієнтований на розвиток загальної витривалості, координації та зняття стресу. Пропишіть 6-8 "станцій" з дозованим навантаженням, що чергує роботу з інвентарем і власним тілом.

3. Проєкт В: Адаптована вправа для АФВ.

- **Цільова група:** Діти з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОР), які пересуваються на інвалідних візках, або діти з розладами аутистичного спектра (РАС).

○ **Завдання:** Створіть опис однієї інклюзивної вправи або гри на основі вашого виду спорту. Детально опишіть:

- **Мета:** Наприклад, розвиток точності, реакції або спільної дії.
- **Адаптація інвентарю/правил:** Що і як змінюється? (Наприклад, більша/яскравіша мішень, м'яч на липучці, безконтактні правила, візуальний розклад дій).
- **Організація простору та безпека.**
- **Роль асистента/педагога.**

Завдання 4. Презентація та захист проєктів.

Підготуйте стислу презентацію (10 хв.), яка візуалізує ваші три проєкти. Акцентуйте на:

1. **Універсальність виду спорту:** Як одна ідея трансформується під різні потреби.
2. **Ключові адаптації:** Найважливіші зміни в правилах, інвентарі, методиці для кожної цільової групи.
3. **Демонстрація одного елемента:** Покажіть на практиці, як виглядає базова вправа та її найпростіша адаптація.

Частина 3. Рефлексивно-оцінювальна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Створення алгоритму дій для вчителя.

Створіть узагальнюючий алгоритм (пам'ятку) для вчителя фізичної культури або інструктора АФВ, який бажає впровадити новий сучасний вид спорту у свою практику. Алгоритм має містити послідовність кроків (5-7 пунктів), наприклад:

1. **Аналіз ресурсів:** Оцінка наявного простору, інвентарю, особливостей контингенту.
2. **Вибір та спрощення:** Вибір виду та визначення його базових, найбезпечніших елементів.
3. **Адаптація правил:** Розробка безконтактних, спрощених, нефункціональних правил.
4. **Модифікація інвентарю:** Ідеї для створення безпечного інвентарю власними силами.
5. **Пілотне впровадження:** Тестування на одному класі/групі, збір зворотного зв'язку.
6. **Оцінювання ефекту:** Спостереження за моторною щільністю заняття, залученістю, емоційним станом учнів.

Завдання 6. Критичне осмислення ефективності та етики.
Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Критерії успіху:** За якими об'єктивними та суб'єктивними критеріями ви будете оцінювати ефективність застосування сучасного виду спорту на практиці? (Наприклад, % активного часу, результати опитувань про задоволеність, динаміка виконання тестових нормативів).
2. **Етичний аспект:** Чи може застосування сучасних, "модних" видів спорту призвести до **непрямої дискримінації** дітей, які не мають доступу до відповідного інвентарю поза школою або не володіють певними культурними кодами? Як цього уникнути?
3. **Аргументація для адміністрації:** Складіть короткий переконливий список аргументів (3-4 пункти) на захист витрат на придбання інвентарю для сучасного виду спорту, адресований дирекції школи або батьківському комітету. Використовуйте мову конкретних вигод (підвищення мотивації, профілактика травматизму на звичному інвентарі, інклюзивність).

Критерії оцінювання:

- Системність та глибина аналізу (Завдання 1, 2).
- Практична цінність, креативність та обґрунтованість розроблених проєктів (Завдання 3, 4).
- Чіткість, структурованість та прикладний характер алгоритму (Завдання 5).
- Критичність мислення та соціальна свідомість у рефлексії (Завдання 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з трьома проєктами і матеріалами презентації (Завдання 3, 4).

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК
НА ЗАНЯТТЯХ З НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**ТЕМА 6. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ
ПОВ'ЯЗАНИХ З ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ.**

Практичне заняття на тему: " Ознайомлення з сучасними видами спорту пов'язаних з фітнес-технологіями "

Мета: Дослідити спектр та особливості сучасних спортивних напрямів, що інтегрують цифрові технології та гаджети. Сформувані вміння аналізувати їх потенціал для мотивації, моніторингу та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних умовах.

Основний зміст: Фітнес-технології трансформують спорт, перетворюючи індивідуальну активність на керовану, змагальну та соціальну. Ця робота спрямована на класифікацію таких видів, оцінку їх методологічної цінності та розробку сценаріїв застосування.

Завдання:

Частина 1. Аналітико-систематизуюча (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення поняття та складових.

1. Дайте власне визначення поняттю «**вид спорту, пов'язаний з фітнес-технологіями**». Чим він відрізняється від традиційного використання гаджетів (наприклад, годинника для бігу)?

2. Складіть **класифікацію фітнес-технологій** за їх роль у спортивній діяльності. Заповніть таблицю:

Категорія технології	Основна функція у виді спорту	Конкретні приклади гаджетів/додатків	Приклад виду спорту або активності, де це ключове
Технології-інвентар	Без них сама активність неможлива або втрачає сенс.	VR-шолом, спортивний дрон, розумна скакалка, AR-окуляри.	Дрон-рейсинг, VR-фітнес (напр., Supernatural), AR-спортивне орієнтування.

Методика навчання основам нових видів спорту

Категорія технології	Основна функція у виді спорту	Конкретні приклади гаджетів/додатків	Приклад виду спорту або активності, де це ключове
Технології-тренер/оцінювач	Аналіз техніки, надання зворотного зв'язку, оцінка ефективності.	Смарт-тренажери з біометричним зв'язком, додатки з аналізом відеотехніки (напр., Hudl), смарт черевики.	Віртуальний велотренер (Zwift), технічний аналіз у фігурному катанні за допомогою AI.
Технології-мотиватор/платформа	Створення ігрового середовища, змагань, соціальної взаємодії.	Додатки з гейміфікацією (Strava, Zombies, Run!), платформи для віртуальних марафонів.	Віртуальні змагання у бігу/велоспорті, інтерактивні фітнес-ігри (Ring Fit Adventure).

Завдання 2. SWOT-аналіз технологізованого спорту.

Оберіть **один вид** з категорії «Технології-інвентар» (напр., VR-фітнес) та **один** з категорії «Технології-мотиватор» (напр., мобільний додаток Strava). Проведіть для кожного порівняльний SWOT-аналіз його застосування в умовах шкільного фізичного виховання або організованого фітнесу.

Критерій	VR-фітнес (або інший вид)	Додаток-мотиватор (Strava або інший)
S (Strengths) – Сильні сторони		
W (Weaknesses) – Слабкі сторони		
O (Opportunities) – Можливості		
T (Threats) – Загрози		

Частина 2. Практико-дослідницька (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Глибинне дослідження та порівняння.

Кожна група обирає **два види спорту/активності на основі фітнес-технологій**, але з різних категорій (наприклад: **1. Віртуальний велоспорт (Zwift)** та **2. Інтерактивна боксерська груша з LED-підсвіткою (на кшталт Liteboxer)**).

Етапи роботи:

1. **Технологічний аудит:** Детально опишіть технічний стек – які гаджети, додатки, платформи використовуються, як вони взаємодіють. Які дані збираються?
2. **Методичний аналіз:**
 - Які **фізичні якості** (аеробна/анаеробна витривалість, координація, швидкість реакції) розвиваються пріоритетно?
 - Яка **структура заняття** (розминка, основна частина, заминка) закладена в технології?
 - Які **механіки гейміфікації** використовуються для мотивації? (Бали, рівні, досягнення, соціальні лідебордини).
3. **Порівняння з «аналоговим» прототипом:** Порівняйте обраний технологізований вид з його традиційним аналогом (напр., Zwift vs звичайний велотренажер; інтерактивна груша vs робота з тренером/звичайною грушею). Виділіть 2-3 ключові переваги та недоліки кожного підходу.

Завдання 4. Розробка концепції інтегрованого заняття. Створіть **концепцію 45-хвилинного комбінованого заняття** для учнів 10-11 класів або фітнес-групи, яке поєднує:

1. **Технологізовану частину (20 хв.):** Використання одного з досліджуваних вами видів (або його спрощеного варіанту).
2. **«Аналогову» частину (20 хв.):** Комплекс функціональних або силових вправ, що розвивають якості, які не можна повноцінно прокачати в технологізованій частині (напр., робота з власною вагою, вправи на гнучкість, командні ігри).

Презентуйте концепцію у вигляді інфографіки або схеми, що показує логіку, цілі кожної частини та їх синергію.

Частина 3. Проектно-рефлексивна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Проект «Технології доступні кожному».

Ваше завдання – запропонувати **практичне рішення**, як інтегрувати елементи технологізованого спорту в звичайний урок фізкультури **при мінімальному бюджеті** (1-2 смартфони на клас, проектор, доступ до Wi-Fi).

1. **Оберіть одну технологію:** Наприклад, використання **додатків-таблотаймерів** (на кшталт Tabata Timer), **додатків для створення інтерактивних кругових тренувань** або **відеоігор з трекінгом руху** через камеру смартфона (напр., Just Dance Now).
2. **Розробіть сценарій:** Створіть детальний план **фрагменту уроку (25 хв.)**, де ця технологія є центральним організаційним або мотиваційним елементом. Опишіть, як буде організовано роботу в групах, як забезпечити ротацію, які безпеки.
3. **Аналіз даних:** Придумайте, як можна використати прості дані (наприклад, лідебордини за кількістю повторень, сумарний час активної роботи) для **формульовального оцінювання та рефлексії** з учнями.

Завдання 6. Футурологічний аналіз та етична рефлексія.
Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Майбутнє професії:** Як масове впровадження фітнес-технологій може змінити роль вчителя фізичної культури або тренера? Чи стане він більш технічним спеціалістом, аналітиком даних, або, навпаки, наставником з мотивації та live-корекції?

2. **Ризики та етика:**

○ Чи створює технологізований спорт нові бар'єри (цифровий розрив, залежність від дорогого обладнання)?

○ Які етичні проблеми виникають зі збором біометричних даних учнів (пульс, геолокація, відео) через ігрові додатки? Як їх мінімізувати?

3. **Власна позиція:** Сформулюйте ваш основний аргумент «за» та основний аргумент «проти» масового впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання. На чому ви базуєте свою позицію?

Критерії оцінювання:

• Чіткість класифікації та глибина аналізу (Завдання 1, 2).

• Якість дослідження, порівняння та інноваційність розробленої концепції (Завдання 3, 4).

• Практична придатність, ресурсна обґрунтованість та методична грамотність сценарію (Завдання 5).

• Критичність, прогностичність та обґрунтованість рефлексії (Завдання 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з дослідженням і концепцією заняття (Завдання 3, 4).

ТЕМА 7. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З КАЛЛАНЕТИКИ, СТРЕЙЧИНГУ ТА ПІЛАТЕСА, СТЕП-АЕРОБІКИ ТА З ФІТБОЛЬНИМИ М'ЯЧАМИ

Практичне заняття на тему: " Методика початкового навчання вправам з калланетики, стрейчингу та пілатеса, степ-аеробіки та з фітбольними м'ячами "

Мета: Оволодіти специфікою та методичними особливостями початкового навчання вправам різних фітнес-систем. Сформувати вміння організовувати безпечний та ефективний початковий етап занять, планувати послідовність вправ та коригувати техніку виконання.

Завдання:

Методика навчання основам нових видів спорту
Частина 1. Теоретико-порівняльна (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення методичних особливостей.

Проаналізуйте чотири напрямки (калланетика, стрейчинг, пілатес, степ-аеробіка) з точки зору їх головних відмінностей на етапі початкового навчання. Заповніть таблицю, вказуючи ключові акценти та вимоги.

Критерій порівняння	Калланетика	Стрейчинг	Пілатес	Степ-аеробіка
Основна мета початкового навчання	(Напр., навчитися ізолювати та статично напружувати певні м'язові групи)	(Напр., навчитися контролювати амплітуду та глибину розтягу)	(Напр., навчитися дихати та активувати "центр сили")	(Напр., навчитися базовим крокам та почуттю ритму)
Ключові принципи техніки виконання	(Статика, "пульсація", точна постановка)	(Плавність, відсутність поштовхів, контроль болю)	(Централізація, концентрація, точність, плавність, дихання)	(Чітка постановка стопи, збереження осанки, робота рук)
Типові помилки початківців	(Напр., затримка дихання, робота іншими м'язовими групами)	(Напр., поштовхи, надмірна амплітуда, округлення спини)	(Напр., втрата нейтрального положення хребта, неправильне дихання)	(Напр., ударна постановка ноги, "в'язання" кроків)
Роль інструктора на початку	(Точний показ, вербальна корекція напруження)	(Демонстрація правильної траєкторії, контроль безпеки)	(Детальне пояснення відчуттів, корекція положення)	(Чіткий лідируючий показ, прості комбінації)

Завдання 2. Аналіз інвентарю: фітбольний м'яч (фітбол).
Фітбол – універсальний інвентар. Проаналізуйте його особливості для початкового навчання.

- Функції:** Перерахуйте 3-4 основні функції фітболу на початковому етапі (наприклад: нестабільна опора для розвитку балансу, амортизатор для зняття навантаження з хребта, об'єкт для кидків та ловлі).
- Правила підбору:** Опишіть, як правильно підібрати розмір м'яча за зростом учня/клієнта. Наведіть конкретні рекомендації.
- Техніка безпеки:** Сформулюйте 3 обов'язкові правила безпеки при роботі з фітболом для новачків (наприклад: перевірка тиску, контроль відстані між учнями, уникнення різких рухів у нестійкому положенні).

Частина 2. Практико-методична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка вступного комплексу для новачків.

Кожна група обирає один з напрямків (калланетика, стрейчинг, пілатес **або** степ-аеробіка) та розробляє для нього **вступний комплекс вправ (20-25 хв.)** для цільової групи "Дорослі 30+ з низьким рівнем фізичної підготовки".

Етапи розробки:

1. **Визначення цілей комплексу:** Що саме мають *відчувати* та *зрозуміти* новачки після цього заняття? (Наприклад, для пілатесу: відчуття роботи м'язів кора; для степу: впевненість у виконанні зв'язки з 4 кроків).
2. **Структура та зміст:**
 - **Розминка (5 хв.):** Спеціальні вправи на "пробудження" м'язів, необхідних для основної частини.
 - **Основна частина (15 хв.):** 5-7 простих, базових вправ. Для кожного зазначте: а) назву; б) вихідне положення; в) техніку виконання (ключові моменти!); г) **один найпоширеніший спосіб спрощення (модифікації)** для тих, кому важко; д) **один спосіб ускладнення** для тих, хто впорається.
 - **Заминка (3-5 хв.):** Вправи на відновлення дихання та заспокоєння пульсу.
3. **Методичні вказівки для інструктора:** Які фрази/команди найкраще використовувати? На які відчуття уважно звертати увагу учнів?

Завдання 4. Інтеграція фітболу в різні системи.

У рамках обраного напрямку розробіть **2-3 вправи з використанням фітболу**, які відповідають принципам цієї системи.

• **Приклад для пілатесу:** "Котячий м'яч" – сидячи на м'ячі, знайти баланс і виконувати плавні нахили та повороти корпусу.

• **Приклад для стрейчингу:** Лежа на спині, покласти стопу на м'яч і котити його, розтягуючи задню поверхню стегна.

Підготуйте **коротку демонстрацію (5-7 хв.)** вашого комплексу, де один із учасників виступає в ролі інструктора, а решта – в ролі новачків. Інструктор повинен давати чіткі команди та здійснювати "корекцію" техніки.

Частина 3. Проектно-рефлексивна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Конструювання першого заняття.

Ви – інструктор, який проводить пробне заняття "Знайомство з фітнес. Безпечний старт".

Методика навчання основам нових видів спорту

1. **Створіть план-конспект першого заняття (55 хв.), яке поєднує в собі елементи двох різних напрямків з перелічених (наприклад, пілатес + стрейчинг або степ-аеробіка + робота з фітболом).**
2. У конспекті обов'язково відобразіть:
 - **Логіку переходу між системами** (наприклад, спочатку активуємо глибокі м'язи пілатесом, потім розтягуємо їх стрейчингом).
 - **Процес навчання:** Для однієї ключової вправи з кожного блоку опишіть **ланцюжок навчання**: а) показ та пояснення; б) спрощена імітаційна вправа; в) виконання основного варіанту; г) поширена помилка та ваш варіант її усунення.
 - **Акцент на безпеку та комфорт:** Які фрази ви будете повторювати, щоб створити атмосферу прийняття та попередити надмірні зусилля?

Завдання 6. Аналіз ефективності та адаптації.

Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Критерії успішності початку:** За якими не фізичними, а психологічними та методичними критеріями ви оціните, що перше заняття пройшло успішно? (Наприклад, учні ставлять питання про техніку, сміються, повертаються наступного разу, відчують цільові м'язи).
2. **Помилки інструктора:** Які 3 найпоширеніші методичні помилки може допустити новачок-інструктор на початковому етапі навчання будь-якій з цих систем? (Наприклад, дати надто складну комбінацію в степ-аеробіці, не контролювати положення шиї в стрейчингу).
3. **Адаптація для школи:** Як можна адаптувати принципи початкового навчання цим системам для уроку фізичної культури в 8-9 класі? Оберіть одну систему та запропонуйте 1-2 конкретні ідеї щодо інтеграції її елементів у розминку або заключну частину уроку.

Критерії оцінювання:

- **Глибина порівняльного аналізу та розуміння специфіки** (Завдання 1, 2).
- **Методична обґрунтованість, безпечність та практичність розроблених комплексів** (Завдання 3, 4).
- **Логічність, структурованість та орієнтованість на клієнта/учня у плані-конспекті** (Завдання 5).
- **Критичність, саморефлексія та здатність до адаптації у висновках** (Завдання 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з розробленим комплексом та описом демонстрації (Завдання 3, 4).

ТЕМА 8. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ (МІНІ-ФУТБОЛ, МІНІ-БАСКЕТБОЛ, МІНІ-ГАНДБОЛ, МІНІ-ВОЛЕЙБОЛ)

Практичне заняття на тему: "Ознайомлення з сучасними спортивними іграми (міні-футбол, міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-волейбол)"

Мета: Вивчити особливості, правила, техніко-тактичні характеристики сучасних міні-ігор та оволодіти методикою організації та проведення навчальних занять з ними для різних вікових груп.

Завдання:

Частина 1. Порівняльно-аналітична (індивідуальна робота)

Завдання 1. Визначення концепції «міні-ігор».

1. Сформулюйте визначення поняття «сучасна міні-гра». Чим вона принципово відрізняється від своєї «великої» спортивної прабабуськи? (Відповідь структуруйте за такими критеріями: мета гри, кількість гравців, розміри майданчика, тривалість, специфіка правил).

2. Заповніть таблицю основних характеристик наведених міні-ігор. Під час заповнення використовуйте актуальні офіційні правила цих видів спорту.

Критерій	Міні-футбол (футзал FIFUSA/AMF)	Міні-баскетбол	Міні-гандбол	Міні-волейбол
Розміри майданчика (приблизно)	20м x 40м	14м x 26м (майданчик для баскетболу 3x3)	20м x 40м	6м x 12м (для пляжного) або 9м x 18м (зменшений зал)
Кількість гравців (польові + воротар)	4 + 1	3 (без воротаря)	5 + 1 (або 6 польових)	2 (пляж.) або 4 (зал.)
Основні правила, що відрізняють від «великої» гри	Відсутність офсайду, штрафні удари з 10м, заміни «на льоту».	Гра до 21 очка, ведення не обов'язкове після атаки, короткий час атаки (12с).	Більшість правил як у класичному гандболі, але на меншому майданчику.	Менша висота сітки, можливість ловити м'яч (в спрощених варіантах).
Основні фізичні якості,	Вибухова швидкість,	Швидкість, стрибковість,	Сила кидка, витривалість,	Стрибковість, реакція,

Методика навчання основам нових видів спорту

Критерій	Міні-футбол (футзал FIFUSA/AMF)	Міні-баскетбол	Міні-гандбол	Міні-волейбол
що розвиваються	спритність, координація.	точність.	координація.	спритність.
Ідеальний контингент для навчання (вік, підготовка)	Діти 10-12 років, дорослі-аматори.	Підлітки 13-16 років, учніська молодь.	Діти 12-15 років, що володіють базовою технікою метання.	Дорослі, учні старших класів.

Частина 2. Практико-методична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка вступного заняття з міні-гри.

Кожна група обирає **одну з чотирьох міні-ігор** (міні-футбол, міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-волейбол) для глибокого вивчення.

Етапи роботи:

1. **Аналіз техніко-тактичного мінімуму:** Визначте **3-4 БАЗОВІ ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ** (наприклад, для міні-футболу: удар по воротах, ведення м'яча підшкірною, пас підшкірною) та **2-3 ПРОСТІ ТАКТИЧНІ КОМБІНАЦІЇ/СХЕМИ** (наприклад, «віддай-забіг», гра в стінку), які необхідно освоїти на перших заняттях.

2. **Створення комплексу спеціально-підготовчих вправ:** Розробіть **5-6 спеціальних вправ** для розминки, орієнтованих саме на ваш вид міні-гри. Вправи мають готувати суглоби та м'язи до конкретних навантажень (наприклад, для міні-волейболу – вправи для кисті, стрибки).

3. **Методика вивчення:** Оберіть **один базовий технічний елемент** (наприклад, кидок у кошик з двох кроків). Розробіть для нього **ланцюжок навчання з 3-х послідовних вправ:** а) вправа без м'яча (імітація); б) вправа з м'ячем на місці; в) вправа з м'ячем в русі або в ігровій ситуації.

4. **Правила безпеки:** Сформулюйте **3 обов'язкових правила безпеки** під час гри на вашому майданчику (наприклад, контроль сили удару, заборона гри в окулярах).

Завдання 4. Презентація та практична демонстрація. Підготуйте **короткий показовий урок (10-12 хв.)** для учнів 5-6 класів. Структура демонстрації:

1. **Етап 1 (2 хв.):** Цікаве пояснення суті гри та її відмінності від «великої» (що робить її крутою?).

2. **Етап 2 (5 хв.):** Показ та відпрацювання **двох** найпростіших вправ з вашого комплексу (одна – технічна, одна – для гри в парі).

3. **Етап 3 (3 хв.):** Демонстрація спрощеної ігрової ситуації 2х2 або 3х3 з використанням вивчених елементів.

Частина 3. Проектно-рефлексивна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Проект «Міні-турнір одного дня».

Ваше завдання – виступити в ролі організатора шкільного спортивного свята.

1. Розробіть загальний сценарій проведення турніру з однієї міні-гри (на вибір) серед класів однієї паралелі (наприклад, 7-х класів).
2. У сценарії обов'язково передбачте:
 - **Систему проведення:** Чи буде це груповий етап з подальшими плей-оф, чи просто кругова система?
 - **Адаптацію правил:** Як ви адаптуєте офіційні правила для шкільного турніру, щоб зробити гру динамічнішою та безпечнішою? (Наприклад, зменшена тривалість тайму, заборона силової гри, обов'язкові заміни).
 - **Суддівство:** Хто буде судити (учні-старшокласники, вчителі)? Як їх підготувати?
 - **Нагородження:** Які номінації, крім «за першим місцем», можна запровадити? («За найкращого бомбардира», «За найчеснішу гру»).

Завдання 6. Аналіз дидактичного потенціалу.

Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Мотивація:** Чому саме міні-ігри є ефективнішим інструментом для залучення до фізичної активності учнів «середньої ланки», ніж класичні спортивні ігри? Аргументуйте.
2. **Виховний потенціал:** Які соціальні навички (взаємодія, лідерство, комунікація) та морально-вольові якості (воля до перемоги, стійкість до невдач) найкраще розвиваються через міні-ігри? Наведіть приклади з правил або ігрових ситуацій.
3. **Інклюзивність:** Чи можна адаптувати міні-ігри для дітей з особливими освітніми потребами (наприклад, з вадами зору або слуху)? Запропонуйте 1-2 конкретні ідеї щодо модифікації правил або інвентарю.

Критерії оцінювання:

- Точність, повнота та системність порівняльного аналізу (Завдання 1, 2).
- Методична грамотність, практична спрямованість та безпечність розробленого заняття (Завдання 3, 4).
- Організаційна продуманість, креативність та відповідність віковим особливостям у сценарії турніру (Завдання 5).
- Глибина розуміння соціально-виховного потенціалу міні-ігор та здатність до їх адаптації (Завдання 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з розробленим заняттям і тезами презентації (Завдання 3, 4).

ТЕМА 9. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.

Практичне заняття на тему: "Методика проведення уроків фізичної культури із застосуванням сучасних ігрових видів спорту"

Мета: Оволодіти практичними навичками планування, організації та проведення уроку фізичної культури з інтеграцією сучасних ігрових видів спорту. Сформулювати вміння адаптувати правила та техніку гри до умов шкільного залу та рівня підготовки учнів.

Завдання:

Частина 1. Аналітико-проектна (індивідуальна робота)

Завдання 1. Вибір та обґрунтування гри для уроку.

1. З переліку сучасних ігрових видів спорту (флорбол, фрісбі-алтимат, корфбол, петанк, новус, доджбол, тумба-хокей) оберіть **ОДИН**, який, на вашу думку, є найбільш оптимальним для проведення уроку в умовах стандартного шкільного спортивного залу.

2. Заповніть таблицю обґрунтування вашого вибору:

3.

Критерій відбору	Вибір гри: _____	Обґрунтування (чому саме ця гра відповідає критерію?)
Моторна щільність уроку (можливість забезпечити високу рухову активність більшості учнів одночасно)		
Безпека (мінімальний ризик травматизму, безконтактність або обмежений контакт, безпечний інвентар)		
Швидкий ефект залучення (простота базових правил, можливість отримати задоволення від гри вже на першому занятті)		
Можливість диференціації (наявність простих способів ускладнити або спростити гру для учнів з різним рівнем фізичної підготовки)		
Відповідність розділу програми (до якого змістовного		

Методика навчання основам нових видів спорту

Критерій відбору	Вибір гри: _____	Обґрунтування (чому саме ця гра відповідає критерію?)
модуля Держстандарту можна інтегрувати цю гру? Наприклад, "Спортивні ігри", "Рухові здібності")		

Завдання 2. Методична трансформація правил. Офіційні правила обраної гри часто занадто складні для уроку. Ваше завдання – розробити **"шкільні" (адаптовані) правила** для першого ознайомчого уроку в 6-му класі.

1. Сформулюйте **мету гри** одним реченням для учнів (наприклад, "Передати м'яч партнеру через залізну перешкоду" для фрісбі-алтимату).
2. Перерахуйте **3-4 ОСНОВНІ, НАЙПРОСТІШІ ПРАВИЛА**, які будуть регулювати гру. Правила мають бути зрозумілими за 1 хвилину пояснення (наприклад: "Не бігати з м'ячем", "Гра зупиняється по свистку", "Ворота захищає тільки воротар").
3. Запропонуйте **2 способи швидкої зміни складності** прямо під час гри:
 - **Спрощення:** Що зробити, якщо команді важко? (Наприклад, збільшити ворота, дозволити більше кроків з м'ячем).
 - **Ускладнення:** Що зробити, якщо командам занадто легко? (Наприклад, додати обов'язкову кількість передач перед атакою, зменшити зону захисту).

Частина 2. Практико-методична (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка технологічної картки уроку. Кожна група обирає або отримує від викладача **один сучасний ігровий вид спорту**. На його основі необхідно розробити **детальну технологічну картку уроку фізичної культури тривалістю 45 хвилин** для учнів 7-8 класів.

Структура технологічної картки:

1. **Мета уроку:** Що конкретно вмітять учні наприкінці? (Наприклад: виконувати точний пас партнеру, що рухається, в умовах гри).
2. **Завдання:** Оздоровчі (розвиток координації), освітні (ознайомлення з правилами), виховні (взаємодопомога).
3. **Обладнання та інвентар:** З урахуванням бюджетних замін (наприклад, ключки для флорболу – пластикові палиці, м'яч – м'який тенісний).
4. **Хронологічна структура уроку (детально):**
 - **Підготовча частина (10 хв.):** Організаційний момент, мотиваційна бесіда про вид спорту, **спеціальна розминка** з елементами, що імітують основні рухи гри (наприклад, ведення м'яча ключкою на місці, імітація кидку фрісбі).
 - **Основна частина (30 хв.):**

Методика навчання основам нових видів спорту

- **Ознайомлення та початкове засвоєння (10 хв.):** Показ та пояснення одного ключового технічного елемента. Серія простих вправ у парах або трійках без опозиції (наприклад, передача м'яча на місці).

- **Вдосконалення в умовах, наближених до гри (10 хв.):** Ігрові вправи з обмеженими умовами (наприклад, гра 3х3 на половину звичайного майданчика, де можна робити тільки 3 передачі).

- **Гра за спрощеними правилами (10 хв.):** Фінальна гра команда на команду з використанням вивченого елемента. **Обов'язково вкажіть ваші адаптовані правила.**

- **Заклучна частина (5 хв.):** Вправа на відновлення дихання, рефлексія (питання: "Що вийшло?", "Що було складним?").

Завдання 4. Проведення фрагменту уроку та аналіз. Група готує та проводить **фрагмент уроку тривалістю 15 хвилин** (частина основної частини) для інших студентів, які виступають в ролі учнів.

1. Фрагмент має включати: **перехід від тренувальної вправи до ігрової ситуації.**

2. Після проведення група-організатор проводить **самоаналіз** (що вдалося, що не вдалося, які проблеми виникли з організацією або дисципліною).

3. Інші студенти надають **зворотний зв'язок** з позиції "учня" (було цікаво/не цікаво, зрозуміло/незрозуміло) та з позиції "спостерігача-методиста" (логічність побудови, якість команд вчителя).

Частина 3. Рефлексивно-оцінювальна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Конструювання системи оцінювання. Оцінювання на уроці з новою грою має бути формувальним (навчальним), а не лише констатувати перемогу.

1. Розробіть **критерії оцінювання** для учнів під час гри обраним сучасним видом спорту. Критерії не повинні бути пов'язані з кількістю забитих голів. Запропонуйте 3-4 критерії, наприклад:

- **Технічний:** Кількість вдалих передач партнеру в ноги/на руки.

- **Тактичний:** Кількість разів, коли учень зайняв вільне місце для отримання пасу.

- **Вольовий/Соціальний:** Кількість разів, коли учень підтримав партнера словом або допоміг піднятися.

2. Запропонуйте **простий інструмент** для фіксації цих показників (наприклад, табличка у помічника-учня, наклейки за кожну вдалу дію). Як організувати процес так, щоб оцінювали не лише вчитель, але й самі учні?

Завдання 6. Критичний аналіз ефективності методики. Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Місце в темно-потоківому плануванні:** Як урок з сучасною грою може бути інтегрований у **цілий навчальний модуль (блок уроків)**? Наведіть приклад

Методика навчання основам нових видів спорту

теми модуля та розподілу завдань на 3-4 уроки (1-й – ознайомлення, 2-й – техніка, 3-й – тактика, 4-й – турнір).

2. Проблема кваліфікації вчителя: Яку головну методичну проблему може відчувати традиційний вчитель фізичної культури, вперше проводячи урок з незнайомою сучасною грою? Як її подолати? (Наприклад, незнання тонкощів правил – вивчити разом з учнями; відсутність інвентарю – знайти бюджетні аналоги).

3. Аргументація для консервативного колеги: Складіть коротку переконливу промову (4-5 речень) на педагогічній раді на захист ідеї використання сучасних ігрових видів спорту. Використовуйте аргументи про **підвищення мотивації, інклюзивність** (грають усі, а не лише найспортивніші) та **розвиток креативного мислення**.

Критерії оцінювання:

- **Обґрунтованість вибору та здатність до адаптації правил** (Завдання 1, 2).
- **Методична цілісність, деталізація та практична придатність технологічної картки** (Завдання 3).
- **Якість проведення та глибина само- та взаємоаналізу фрагменту уроку** (Завдання 4).
- **Креативність у оцінюванні та системність мислення при аналізі методики** (Завдання 5, 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з технологічною картою уроку та протоколом аналізу проведеного фрагменту (Завдання 3, 4).

ТЕМА 10. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ В НУШ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.

Практичне заняття на тему: "Організація та проведення уроків в НУШ з використанням нових видів спорту"

Мета: Сформувати комплексне вміння проєктувати, організовувати та методично забезпечувати проведення уроків фізичної культури в Новій українській школі з інтеграцією нових видів спорту, дотримуючись компетентнісного, учнево-центрованого та інклюзивного підходів.

Завдання:

Частина 1. Проєктно-аналітична (індивідуальна робота)

Завдання 1. Відповідність принципам НУШ.

1. На основі концепції НУШ та Державного стандарту початкової освіти визначте **3-4 ключові принципи**, які мають бути реалізовані на уроці фізичної

Методика навчання основам нових видів спорту

культури

(наприклад, демократичність, суб'єкт-суб'єктна взаємодія, інтеграція, ігровість, інклюзивність).

2. Оберіть **новий вид спорту** (наприклад, флорбол, петанк, фрісбі, паркур-техніки, новус). Проаналізуйте, як саме цей вид допомагає реалізувати кожен з визначених принципів. Заповніть таблицю:

Принцип НУШ	Як він реалізується через обраний новий вид спорту? (Конкретні приклади з організації або змісту діяльності)
Принцип 1:	
Принцип 2:	
Принцип 3:	

Завдання 2. Визначення освітніх результатів.

1. Сформулюйте **метасуб'єктну (ключову) компетентність**, яку можна розвивати на серії уроків з обраним видом спорту (наприклад, **соціальна та громадянська** через взаємодію в команді).

2. Для конкретного уроку (тема: "Знайомство з флорболом") визначте **3 очікувані результати навчання (ОРН)** у форматі "Учень/учениця має здатність:". Один з результатів має бути **пізнавальним**, один – **руховим**, один – **особистісним/соціальним**.

Приклад: «Учень має здатність пояснити основну мету гри флорбол (пізнавчий). Учень має здатність виконати точний пас партнеру з місця (руховий). Учень має здатність узгодити свої дії з діями партнера в простій ігровій ситуації (соціальний)».

Частина 2. Практико-конструкторська (робота в малих групах по 3-4 особи)

Завдання 3. Розробка сценарію уроку для НУШ. Кожна група розробляє детальний сценарій уроку **фізичної культури тривалістю 35 хвилин для 3-4 класу** з використанням нового виду спорту. Сценарій має бути структурований не за класичними частинами уроку, а за **логікою дитячої діяльності**.

Елементи сценарію:

1. **Тема та головне дидактичне завдання уроку.**
2. **Мотиваційний етап «Запрошення до дії» (5 хв.):** Створення проблемної або ігрової ситуації, яка інтригує дітей і презентує тему (наприклад, "Ми – дослідники нової планети, де грають у дивну гру з м'ячем і ключками").
3. **Дослідницько-діяльнісний етап (25 хв.):**
 - **Станція 1 "Знайомство з інвентарем":** Вільна маніпуляція м'ячем та ключкою, відкриття способів керування ними.

Методика навчання основам нових видів спорту

- **Станція 2 "Випробування сили":** Вправи на точність удару/кидка по нерухомій мішені.
- **Станція 3 "Секрет команди":** Проста парна або групова вправа на передачу, що вимагає узгодження.
- **Рефлексія після кожної станції:** Питання "Що виявилось складним?", "Який спосіб виявився найефективнішим?".
- 4. **Рефлексивно-оцінювальний етап «Наші здобутки» (5 хв.):** Не оцінки, а вербальна рефлексія. Питання: "Яку нову навичку ви відкрили сьогодні?", "Чиям ідеєю ви скористалися і чи допомогло це?". Фіксація результатів у вигляді малюнків або символів на спільному плакаті.

Завдання 4. Моделювання фрагменту уроку та створення інструкційного відео.

1. Група обирає **один ключовий момент** зі сценарію (наприклад, роботу на одній станції або механізм проведення рефлексії).
2. Учасники розробляють **наочні матеріали** для цього етапу: прості **пиктограми-інструкції**, **картки із завданнями**, **схему розміщення обладнання**.
3. Група створює **коротке (2-3 хв.) інструктивне відео** для вчителів, де демонструє: а) організацію цього фрагменту; б) роль вчителя (фасилітатор, спостерігач); в) приклади корекції дій учнів без прямої вказівки.

Частина 3. Рефлексивно-оцінювальна (індивідуальна робота)

Завдання 5. Конструювання інструментів формувального оцінювання. Оцінювання в НУШ має бути діагностичним і підтримуючим. Розробіть **два нестандартних інструменти** для оцінювання прогресу учнів під час уроків з новим видом спорту:

1. **"Самопаличка" (інструмент самооцінювання):** Проста анкета з смайликами або шкалою, де учень після уроку відзначає: "Мій настрій", "Моя старанність", "Я впорався/лася з завданням (так/ні)".
2. **"Карта спостереження" для вчителя:** Таблиця для фіксації не результатів, а **процесу**. Наприклад, стовпчики: "Ім'я учня", "Брав/ла участь у обговоренні (+-)", "Допоміг/ла партнеру", "Випробував/ла більше одного способу виконання". Як ці спостереження допоможуть планувати наступний урок?

Завдання 6. Аналіз ризиків та стратегії впровадження. Дайте письмові відповіді на питання:

1. **Можливі бар'єри:** Які **три найімовірніші перешкоди** може зустріти вчитель при спробі провести такий урок (наприклад, нестача інвентарю, консерватизм колег, побоювання щодо дисципліни)? Для кожної запропонуйте **можливий шлях подолання**.
2. **Шлях до інклюзії:** Як можна **модифікувати розроблений вами сценарій** для включення до активності дитини з особливими освітніми потребами

Методика навчання основам нових видів спорту

(наприклад, з порушенням координації або з вадою слуху)? Запропонуйте **1-2 конкретні адаптації** правил, інвентарю або комунікації.

3. **Аргументація для батьків:** Батьки може скептично поставитись до "нових іграшок" замість "справжнього спорту". Складіть **короткий текст для інформаційної листівки або групи класу**, де поясните батькам, які **життєві навички** (крім фізичних) розвиває цей новий вид спорту і чому це важливо в НУШ.

Критерії оцінювання:

- **Глибина розуміння та вміння інтерпретувати принципи НУШ у фізкультурному контексті** (Завдання 1, 2).

- **Інноваційність, відповідність віковим особливостям та практична цінність розробленого сценарію уроку** (Завдання 3).

- **Якість наочних матеріалів та здатність транслювати методичні ідеї через відеоформат** (Завдання 4).

- **Креативність в оцінюванні, практична обґрунтованість та системність у аналізі ризиків** (Завдання 5, 6).

Форма звіту: Письмовий звіт, що містить виконані індивідуальні завдання (1, 2, 5, 6) та спільну звітну папку групи з повним сценарієм уроку, наочними матеріалами та посиланням на інструктивне відео (Завдання 3, 4).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017.- 248 с.

2. Горошко Н.І., Безкоровайний Д.О., Садовська І.Ю. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2021. 109 с.

3. Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів, 2015. 304 с.

4. Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидко-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* Київ, 2016. Вип. 5 (75). С. 52–57.

5. Каратник І. В., Мудра В. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2010. С. 22–25.

6. Каратник І., Горлова Л., Тодорук В., Мудра В. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років. Проблеми формування здорового способу життя молоді : *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів* ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. С. 232-238.

Методика навчання основам нових видів спорту

7. Каратник І., Гречанюк О. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 143–148.
8. Каратник І., Гречанюк О. Засоби швидко-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 113 – 119.
9. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2022. № 12. С. 190-197.
<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>
10. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Северіна Л.Г., Сітовський А.М., Табак Н.В. Вплив самостійних занять з використанням гімнастичних вправ на фізичні якості і склад маси тіла студентів. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2023. №16. С. 112-118.
<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.14>
11. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Чиж А.Г., Василевська Л.Й., Бугайчук Н.Б., Констанкевич В.П. Вплив засобів спортивних ігор на фізичну підготовленість студенток першого року навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 10(170). С. 96-102.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).21)
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2017. 368 с.
13. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник. Львів : ЛДУФК, 2011. 136 с.
14. Лекційний курс з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання”. Укладачі: Т.В.Кафтанова, Д.Р. Опанчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2024. 58 с.
15. Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 123 с.
16. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 307-317.
17. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2020. №10 (166). С. 53-59.
18. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 7(101). С. 168-179.
19. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.118-128.
20. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. с.25-52

Методика навчання основам нових видів спорту

21. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.
22. Митчик О.П. Застосування рухливих та спортивних ігор у підготовці спортсменів-плавців. *Вісник науки та освіти*. 2025. № 8(38) 2025. С. 1532–1541. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38))
23. Митчик О.П. Плавання як засіб відновлення в сучасних ігрових видах спорту. *Вісник науки та освіти*. 2025. № 9(39) 2025. С. 1418–1428.
24. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Хомич А.В., Козіброцький С.П. Бадмінтон у фізичному вихованні студентів. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2024. № 1. С. 39-44.
25. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.
26. Митюк О. Р., Каратник І. В. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛІРС”. *Фізична культура та здоров'я різних груп населення* : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених (18-25 квітня 2013 року). Одеса, 2013. С. 71-72.
27. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч.посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с.
28. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.
29. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава: Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.
30. Тищенко В. О., Соколова О. В., Белоус М. А., & Шипенко А. О. Оцінка ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гандболістів. *Фізичне виховання та спорт*. (2), 2021. С. 166-172. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-25>
31. Тищенко В. О., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Шеховцова К. В. Моделювання як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості в складно-координованих видах спорту. *Фізичне виховання та спорт*. 2020. (1), С. 150-158.