

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ НОВИХ ВИДІВ  
СПОРТУ**

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  
Митчик О.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач 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

Опорний конспект лекцій 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. 29 с.

## ЗМІСТ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НОВИМ ВИДАМ СПОРТУ .....	7
ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ТА ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ .....	7
ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОЗНАКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ .....	9
ТЕМА 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ .....	10
ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ І ЇХ МІСЦЕ В НУШ .....	12
ТЕМА 5. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ, АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ З НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ .....	16
ТЕМА 6. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПОВ'ЯЗАНИХ З ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ.....	16
ТЕМА 7. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З КАЛЛАНЕТИКИ, СТРЕЙЧИНГУ ТА ПЛАТЕСА, СТЕП-АЕРОБІКИ ТА З ФІТБОЛЬНИМИ М'ЯЧАМИ.....	19
ТЕМА 8. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУЧАСНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ (МІНІ-ФУТБОЛ, МІНІ-БАСКЕТБОЛ, МІНІ-ГАНДБОЛ, МІНІ-ВОЛЕЙБОЛ) .....	21
ТЕМА 9. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	23
ТЕМА 10. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ В НУШ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	25
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>28</b>

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

Лекційні заняття традиційно займають провідне місце у системі вищої освіти. Вони є не лише способом передачі знань, але й інструментом формування професійної культури майбутніх фахівців. У контексті методики навчання основам нових видів спорту лекція виступає як ключовий освітній компонент, що забезпечує студентів необхідною теоретичною базою для подальшої практичної діяльності.

### 1. Теоретичне значення лекційних занять

- **Систематизація знань:** лекція дозволяє упорядкувати великий обсяг інформації, виділити головні поняття та закономірності розвитку нових видів спорту.

- **Ознайомлення з історією та тенденціями:** студенти отримують знання про походження нових спортивних дисциплін, їхню еволюцію та сучасні напрями розвитку.

- **Методологічна база:** лекція формує у студентів розуміння принципів побудови навчального процесу, що є необхідним для викладання нових видів спорту у школах, секціях чи клубах.

**Приклад:** під час лекції з теми «Основи скелетону та його методика викладання» студент отримує знання про техніку старту, правила безпеки, історію виникнення цього виду спорту та його місце у сучасній олімпійській програмі.

### 2. Освітня функція лекцій

- **Формування професійних компетентностей:** лекція допомагає студентам засвоїти поняття «методика», «технологія навчання», «педагогічні прийоми», що є базовими для роботи тренера чи викладача.

- **Розвиток критичного мислення:** студенти навчаються аналізувати й порівнювати традиційні та нові види спорту, визначати їхні переваги та недоліки.

- **Інноваційна спрямованість:** лекція відкриває студентам доступ до сучасних досліджень, новітніх методик тренування та педагогічних технологій.

**Приклад:** лекція з теми «Методика навчання основам кросфіту» може включати аналіз його переваг для розвитку функціональної підготовки та обговорення ризиків перевантаження організму.

### 3. Методичне значення лекцій

- **Підготовка до практики:** теоретичні знання, отримані на лекціях, стають основою для виконання практичних вправ, тренувальних занять та педагогічних експериментів.

- **Формування навичок планування:** студенти вчаться складати навчальні програми, визначати етапи засвоєння нового виду спорту, враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів.

## Методика навчання основам нових видів спорту

• **Забезпечення безпеки:** лекція дає можливість детально розглянути питання техніки безпеки, що є критично важливим при освоєнні нових спортивних дисциплін.

**Приклад:** у лекції з теми «Методика навчання основам серфінгу» викладач пояснює правила поведінки на воді, техніку падіння та способи уникнення травм.

### 4. Виховний аспект лекцій

• Лекційні заняття сприяють формуванню ціннісного ставлення до спорту як соціального явища.

• Вони виховують у студентів відповідальність, дисциплінованість та прагнення до саморозвитку.

• Викладач через лекцію може впливати на мотивацію студентів, формувати інтерес до нових видів спорту та їхнього впровадження у навчальний процес.

**Приклад:** лекція з теми «Соціальне значення нових видів спорту» може включати дискусію про роль екстремальних дисциплін у формуванні характеру та розвитку молоді.

### 5. Практичне значення лекцій

• Лекції забезпечують студентів знаннями, необхідними для організації та проведення занять із нових видів спорту.

• Вони створюють умови для формування навичок аналізу та оцінки ефективності навчального процесу.

• Теоретична підготовка дозволяє уникнути помилок у практичній діяльності, забезпечує безпечність та результативність занять.

**Приклад:** лекція з теми «Методика навчання основам скелелазіння» дає студентам знання про техніку страховки, що є критично важливим для безпеки учасників.

### 6. Структура лекційного заняття

Для ефективності лекційного процесу важливо дотримуватися певної структури:

1. **Вступна частина:** постановка мети, актуалізація знань студентів.
2. **Основна частина:** виклад теоретичного матеріалу, аналіз прикладів, демонстрація відео чи презентацій.
3. **Заклучна частина:** підбиття підсумків, формулювання висновків, постановка завдань для самостійної роботи.

### 7. Педагогічні технології у лекційних заняттях

• Використання мультимедійних засобів (презентації, відео, інтерактивні платформи).

• Застосування проблемного викладу матеріалу, що стимулює студентів до пошуку рішень.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- Використання елементів дискусії та інтерактивних методів (мозковий штурм, кейс-метод).

Лекційні заняття у методиці навчання основам нових видів спорту виконують багатофункціональну роль: вони формують теоретичну базу, розвивають професійні компетентності, виховують ціннісне ставлення до спорту та забезпечують практичну готовність студентів до роботи. Їхнє значення полягає у створенні цілісної системи знань, що дозволяє майбутнім фахівцям ефективно впроваджувати нові спортивні дисципліни у навчальний процес.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НОВИМ ВИДАМ СПОРТУ

### ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ТА ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

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

Спорт як соціальне явище постійно розвивається, відображаючи зміни у культурі, технологіях та суспільних потребах. Нові види спорту виникають як результат пошуку нових форм фізичної активності, прагнення до самовираження, а також впливу глобалізації та медіа. У цій лекції ми розглянемо історичні передумови появи нових спортивних дисциплін, джерела їхнього виникнення та фактори, що сприяють їхньому поширенню.

#### 1. Історичні передумови виникнення нових видів спорту

- **Еволюція традиційних видів спорту:** багато сучасних дисциплін виникли як модифікації класичних — наприклад, пляжний волейбол як варіація класичного волейболу.

- **Соціальні зміни:** урбанізація та розвиток інфраструктури сприяли появі міських видів спорту (скейтбординг, паркур).

- **Технологічний прогрес:** нові матеріали та обладнання дозволили створювати дисципліни, які раніше були неможливими (наприклад, віндсерфінг, кайтсерфінг).

- **Культурні впливи:** спорт часто виникає як частина молодіжних субкультур — хіп-хоп культура дала поштовх розвитку брейкінгу, який нині визнаний олімпійським видом спорту.

#### 2. Джерела виникнення нових видів спорту

- **Природні умови:** середовище часто визначає появу нових дисциплін. Так, серфінг виник у прибережних регіонах Полінезії, а лижний спорт — у північних країнах.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Інновації в обладнанні:** поява нових технологій (сноуборд, роликові ковзани, ВМХ-велосипеди) стала основою для розвитку цілих напрямів спорту.
- **Молодіжні рухи:** прагнення до самовираження та протест проти традиційних форм спорту сприяли появі екстремальних дисциплін.
- **Медіа та глобалізація:** телебачення, інтернет та соціальні мережі зробили нові види спорту доступними для широкої аудиторії, сприяючи їхньому поширенню.

### 3. Етапи становлення нових видів спорту

1. **Стихійний етап:** виникнення у вигляді розваги чи хобі (наприклад, перші спроби катання на скейтборді у 1950-х роках).
2. **Організаційний етап:** формування спільнот, клубів, перших змагань.
3. **Інституційний етап:** створення федерацій, офіційних правил, включення до міжнародних спортивних організацій.
4. **Професійний етап:** комерціалізація, розвиток професійних ліг, включення до програм великих спортивних форумів (Олімпійські ігри, X-Games).

### 4. Приклади нових видів спорту

- **Сноубординг:** виник у США у 1960-х роках як альтернатива лижам, офіційно визнаний олімпійським видом спорту у 1998 році.
- **Скейбординг:** зародився у Каліфорнії як «серфінг на асфальті», нині має власні чемпіонати світу та включений до Олімпіади.
- **Кросфіт:** створений у 2000-х роках як система функціональних тренувань, швидко поширився завдяки простоті та ефективності.
- **Паркур:** виник у Франції у 1980-х роках як мистецтво пересування міським простором, нині активно інтегрується у спортивні програми.
- **Кіберспорт:** новітній напрям, що поєднує спорт і цифрові технології, офіційно визнаний у багатьох країнах як спортивна дисципліна.

### 5. Фактори поширення нових видів спорту

- **Молодіжна мода та культура.**
- **Медіа-підтримка та комерціалізація.**
- **Доступність обладнання та інфраструктури.**
- **Підтримка міжнародних спортивних організацій.**

Історія виникнення нових видів спорту свідчить про їхню тісну залежність від соціальних, культурних та технологічних змін. Джерела їхнього розвитку різноманітні — від природних умов до інноваційних технологій. Нові види спорту не лише розширюють спектр фізичної активності, але й формують нові цінності та стилі життя, стаючи важливим елементом сучасної культури.

## ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОЗНАКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ

### Лекційне заняття на тему: "Характеристика та ознаки сучасних видів спорту"

#### Вступ

Сучасний спорт є багатогранним явищем, що поєднує традиційні дисципліни з новими формами фізичної активності. Його розвиток відображає соціальні, культурні та технологічні зміни у світі. Нові види спорту виникають як відповідь на потреби суспільства у різноманітності, самовираженні та інноваціях. У цій лекції ми розглянемо основні характеристики сучасних видів спорту та визначимо їхні ознаки, що відрізняють їх від класичних дисциплін.

#### 1. Загальні характеристики сучасних видів спорту

- **Інноваційність:** сучасні види спорту часто базуються на нових технологіях, обладнанні або методиках тренування (наприклад, кросфіт, кіберспорт).
- **Динамічність:** вони відзначаються високою інтенсивністю, швидким темпом та різноманітністю рухів (сноубординг, паркур).
- **Глобалізація:** поширюються завдяки медіа та соціальним мережам, стають доступними для широкої аудиторії незалежно від географії.
- **Молодіжна спрямованість:** більшість нових дисциплін виникають у середовищі молоді як спосіб самовираження та протесту проти традиційних форм спорту.
- **Комерціалізація:** сучасні види спорту активно інтегруються у бізнес-сферу, стають частиною шоу-індустрії та масових заходів.

#### 2. Ознаки сучасних видів спорту

1. **Високий рівень видовищності:** нові дисципліни часто орієнтовані на глядача, мають яскравий візуальний ефект (екстремальні види спорту, брейкінг).
2. **Доступність:** для занять не завжди потрібна складна інфраструктура — достатньо міського простору чи простого обладнання (скейтбординг, паркур).
3. **Гнучкість правил:** сучасні види спорту мають тенденцію до спрощення або адаптації правил, що робить їх більш демократичними.
4. **Інтеграція технологій:** використання цифрових платформ, гаджетів та віртуальних середовищ (кіберспорт, VR-спорт).
5. **Соціальна інтеграція:** нові види спорту часто стають частиною культурних рухів і формують спільноти (наприклад, серфінг як стиль життя).

#### 3. Класифікація сучасних видів спорту

- **Екстремальні види спорту:** сноубординг, скелелазіння, кайтсерфінг.
- **Функціональні тренування:** кросфіт, TRX, фітнес-програми високої інтенсивності.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Міські види спорту:** паркур, скейтбординг, ВМХ.
- **Цифрові види спорту:** кіберспорт, VR-ігри.
- **Олімпійські новинки:** брейкінг, серфінг, спортивне скелелазіння.

### 4. Соціокультурні особливості

- Сучасні види спорту формують нові цінності: свободу, креативність, індивідуалізм.
- Вони стають елементом молодіжної культури та стилю життя.
- Часто поєднують спорт із мистецтвом, музикою та медіа (брейкінг, танцювальні батли).

### 5. Приклади сучасних видів спорту

- **Сноубординг:** поєднання спорту та екстремальної культури, офіційно визнаний олімпійським.
- **Паркур:** мистецтво пересування міським простором, що стало глобальним рухом.
- **Кросфіт:** система тренувань, яка поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіо.
- **Кіберспорт:** новітня дисципліна, що інтегрує спорт і цифрові технології, має професійні ліги та чемпіонати світу.
- **Брейкінг:** танцювальний стиль, який перетворився на спортивну дисципліну та включений до програми Олімпійських ігор.

Сучасні види спорту характеризуються інноваційністю, динамічністю та високим рівнем видовищності. Їхні ознаки — доступність, інтеграція технологій, гнучкість правил та соціальна спрямованість — роблять їх важливим елементом сучасної культури. Вони не лише розширюють спектр фізичної активності, але й формують нові моделі поведінки, стилі життя та цінності молодого покоління.

## ТЕМА 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ

### Лекційне заняття на тему: "Класифікація техніки сучасних видів спорту"

Сучасні види спорту характеризуються великою різноманітністю технічних елементів, що зумовлено їхнім походженням, умовами виконання та специфікою змагальної діяльності. Техніка у спорті — це система рухових дій, спрямованих на досягнення максимальної ефективності у виконанні вправ чи змагальних завдань. Класифікація техніки дозволяє впорядкувати знання, виділити загальні та специфічні ознаки рухів, що є необхідним для методики навчання та тренування спортсменів.

## Методика навчання основам нових видів спорту

### 1. Поняття техніки у спорті

- **Техніка спортивних вправ** — це спосіб виконання рухів, який забезпечує оптимальне використання фізичних можливостей спортсмена.
- **Сучасні види спорту** мають специфічну техніку, що часто поєднує елементи традиційних дисциплін із новими руховими формами.
- Техніка визначає не лише ефективність, але й безпечність занять, особливо у екстремальних та високодинамічних видах спорту.

### 2. Критерії класифікації техніки

Класифікація техніки сучасних видів спорту може здійснюватися за кількома критеріями:

1. **За характером рухів:** циклічні, ациклічні, комбіновані.
2. **За умовами виконання:** наземні, водні, повітряні, віртуальні.
3. **За рівнем координаційної складності:** прості, складні, висококоординаційні.
4. **За функціональним призначенням:** техніка пересування, техніка виконання силових елементів, техніка взаємодії з предметами чи суперником.
5. **За ступенем стандартизації:** регламентовані (з чіткими правилами) та вільні (з елементами імпровізації).

### 3. Класифікація техніки за характером рухів

- **Циклічні рухи:** повторювані дії, що утворюють ритм (біг у кросфіті, педалювання у ВМХ).
- **Ациклічні рухи:** поодинокі, різноманітні дії (стрибки у скейтбордингу, трюки у брейкінгу).
- **Комбіновані рухи:** поєднання циклічних та ациклічних елементів (серфінг: гребки руками + виконання трюків на хвилі).

### 4. Класифікація техніки за умовами виконання

- **Наземні види спорту:** паркур, скейтбординг, брейкінг.
- **Водні види спорту:** серфінг, віндсерфінг, кайтсерфінг.
- **Повітряні дисципліни:** парашутний спорт, бейсджампінг.
- **Віртуальні види спорту:** кіберспорт, VR-спорт, де техніка пов'язана з моторикою та швидкістю реакції.

### 5. Класифікація техніки за рівнем координаційної складності

- **Прості рухи:** базові елементи (присідання у кросфіті, базові кроки у танцювальних видах).
- **Складні рухи:** комбінації кількох елементів (трюки у ВМХ, комбо-атаки у кіберспорті).
- **Висококоординаційні рухи:** потребують точного контролю та синхронізації (скелелазіння, акробатичні елементи у брейкінгу).

## Методика навчання основам нових видів спорту

### 6. Класифікація техніки за функціональним призначенням

- **Техніка пересування:** біг, ковзання, стрибки, переміщення у просторі.
- **Техніка силових елементів:** підйоми, утримання, відштовхування (кросфіт, важка атлетика у сучасних програмах).
- **Техніка взаємодії з предметами:** робота з дошкою, велосипедом, роликами, комп'ютерною мишею чи джойстиком.
- **Техніка взаємодії з суперником:** контактні елементи у нових бойових дисциплінах, танцювальні батли.

### 7. Класифікація техніки за ступенем стандартизації

- **Регламентовані:** мають чіткі правила та стандарти (сноубординг, спортивне скелелазіння, брейкінг як олімпійський вид).
- **Вільні:** допускають імпровізацію та творчість (паркур, стріт-воркаут, аматорські форми екстремальних дисциплін).

### 8. Приклади класифікації техніки у конкретних видах спорту

- **Сноубординг:** техніка пересування (ковзання), техніка трюків (ациклічні рухи), техніка безпеки (балансування).
- **Паркур:** техніка пересування (біг, стрибки), техніка взаємодії з предметами (перешкоди), висококоординаційні рухи.
- **Кросфіт:** техніка силових елементів (штанга, гирі), циклічні рухи (біг, веслування), комбіновані комплекси.
- **Кіберспорт:** техніка моторики (швидкість натискання клавіш), техніка стратегічних дій (координація команди).

Класифікація техніки сучасних видів спорту дозволяє систематизувати знання про рухові дії, визначити їхні особливості та методичні підходи до навчання. Вона має практичне значення для тренерів, викладачів та спортсменів, адже допомагає вибудувати ефективний процес підготовки, враховуючи специфіку кожної дисципліни. Сучасні види спорту поєднують традиційні рухові елементи з інноваційними формами, що робить їх динамічними, видовищними та привабливими для молоді.

## ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ І ЇХ МІСЦЕ В НУШ

Лекційне заняття: «Особливості національних одноборств і їх місце в НУШ»

Національні одноборства є важливою складовою культурної та спортивної спадщини кожного народу. Вони поєднують у собі фізичну підготовку, виховання морально-вольових якостей та формування національної ідентичності. Для України актуальним є розвиток таких видів, як український рукопаш «Спас», козацькі бойові

## Методика навчання основам нових видів спорту

традиції, боротьба на поясах, а також інтеграція світових одноборств у контекст національної культури. У межах концепції **Нової української школи (НУШ)** національні одноборства займають особливе місце, адже вони сприяють формуванню цінностей, патріотичного виховання та розвитку здорового способу життя.

### 1. Історичні витоки національних одноборств

- **Козацькі традиції:** українські козаки практикували різні форми рукопашного бою, боротьби та фехтування, що мали не лише військове, а й виховне значення.

- **Народні ігри та змагання:** боротьба на поясах, кулачні бої, силові вправи були поширені під час свят та ярмарків.

- **Фольклорний контекст:** у піснях, думах та легендах часто згадуються герої, які володіли мистецтвом бою, що підкреслює його значення для формування національної культури.

### 2. Характерні особливості національних одноборств

1. **Поєднання фізичного та духовного розвитку:** одноборства виховують силу, витривалість, дисципліну та водночас формують моральні цінності.

2. **Патріотичний зміст:** вони відображають історичні традиції народу, сприяють формуванню національної свідомості.

3. **Доступність:** для занять не завжди потрібне спеціальне обладнання, що робить їх доступними для широких верств населення.

4. **Виховний потенціал:** через одноборства формуються такі якості, як мужність, самоконтроль, повага до суперника.

5. **Інтеграція з іншими видами спорту:** сучасні національні одноборства часто поєднують елементи боротьби, боксу, фехтування, що робить їх універсальними.

### 3. Місце національних одноборств у системі НУШ

- **Фізичний розвиток учнів:** одноборства сприяють розвитку сили, швидкості, координації та витривалості.

- **Формування ключових компетентностей:** учні навчаються працювати в команді, дотримуватися правил, контролювати емоції.

- **Патріотичне виховання:** через знайомство з історією та традиціями українських одноборств формується національна ідентичність.

- **Інтеграція у навчальні програми:** національні одноборства можуть бути частиною уроків фізичної культури, факультативів, гурткової роботи.

- **Виховання цінностей НУШ:** повага до культурної спадщини, розвиток здорового способу життя, формування громадянської відповідальності.

### 4. Педагогічні аспекти використання одноборств у НУШ

- **Методика викладання:** включає поступове ознайомлення з технікою, правилами безпеки та історичним контекстом.

- **Виховна робота:** через заняття учні засвоюють принципи чесної боротьби, взаємоповаги та самодисципліни.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Інтеграція з іншими предметами:** історія (вивчення козацьких традицій), література (образи героїв-воїнів), мистецтво (козацькі пісні та думи).
- **Формування інклюзивного середовища:** одноборства можуть адаптуватися для учнів різного рівня фізичної підготовки.

### 5. Приклади практичного впровадження

- **Гуртки та секції «Спас»** у школах, де учні знайомляться з українськими бойовими традиціями.
- **Змагання з боротьби на поясах** як частина шкільних спортивних свят.
- **Інтегровані уроки фізичної культури**, де учні вивчають елементи рукопашного бою поряд із загальною фізичною підготовкою.
- **Проекти «Козацькі забави»**, що поєднують спортивні та культурні елементи.

### 6. Значення для формування особистості учня

- **Фізичний аспект:** розвиток сили, витривалості, координації.
- **Психологічний аспект:** формування впевненості, самоконтролю, стресостійкості.
- **Соціальний аспект:** виховання командного духу, взаємоповаги, готовності до співпраці.
- **Культурний аспект:** збереження та популяризація національних традицій.

Національні одноборства є важливим елементом освітнього процесу в умовах Нової української школи. Вони не лише сприяють фізичному розвитку учнів, але й формують їхні моральні та громадянські якості, виховують патріотизм і повагу до культурної спадщини. Інтеграція одноборств у систему НУШ відповідає сучасним освітнім тенденціям, адже поєднує навчання, виховання та розвиток особистості.

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

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

Сучасні види спорту є важливим інструментом модернізації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Вони відображають тенденції розвитку суспільства, відповідають інтересам молоді та сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою. Уроки фізичної культури, оздоровчі заняття та адаптивне фізичне виховання потребують нових підходів, які враховують інноваційні дисципліни, доступність та інклюзивність.

### 1. Значення сучасних видів спорту у шкільному фізичному вихованні

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Мотиваційний фактор:** нові види спорту (скейтбординг, брейкінг, кросфіт, паркур) викликають інтерес у школярів завдяки своїй видовищності та новизні.
- **Розвиток ключових компетентностей:** учні навчаються працювати в команді, дотримуватися правил, контролювати емоції.
- **Фізичний розвиток:** сучасні дисципліни сприяють розвитку сили, витривалості, координації та швидкості.
- **Соціалізація:** через нові види спорту учні інтегруються у сучасну молодіжну культуру, формують позитивні цінності та стиль життя.

### 2. Приклади застосування сучасних видів спорту на уроках фізичної культури

- **Кросфіт:** використовується як система функціональних тренувань, що поєднує силові та кардіо-навантаження. У шкільних умовах може бути адаптований у вигляді простих комплексів вправ.
- **Брейкінг:** як елемент танцювальної культури, він сприяє розвитку координації, пластичності та творчого самовираження.
- **Паркур:** використовується для розвитку спритності, швидкості реакції та просторової орієнтації. У школі може бути адаптований через вправи з подолання перешкод.
- **Спортивне скелелазіння:** у шкільних секціях або гуртках сприяє розвитку сили, витривалості та психологічної стійкості.
- **Кіберспорт:** хоча він не є традиційним видом фізичної активності, його можна інтегрувати у виховний процес як засіб розвитку командної роботи, стратегічного мислення та контролю часу.

### 3. Сучасні види спорту в оздоровчих заняттях

- **Фітнес-програми:** використання елементів аеробіки, степ-аеробіки, функціональних тренувань для підтримки здоров'я учнів.
- **Йога та пілатес:** сприяють розвитку гнучкості, концентрації та психоемоційної рівноваги.
- **TRX-тренування:** застосовуються для розвитку сили та стабілізації м'язів, можуть бути адаптовані для різних рівнів фізичної підготовки.
- **Скандинавська ходьба:** як доступний вид оздоровчої активності, що підходить для учнів різного віку та рівня фізичної підготовки.

### 4. Адаптивне фізичне виховання та сучасні види спорту

- **Принцип інклюзивності:** сучасні види спорту можуть бути адаптовані для дітей з особливими освітніми потребами.
- **Модифікація вправ:** використання спрощених варіантів рухів, спеціального обладнання та індивідуальних програм.
- **Приклади адаптації:**
  - Йога та пілатес — для розвитку гнучкості та психоемоційної стабільності.
  - Легка атлетика у формі скандинавської ходьби — для дітей з обмеженими можливостями руху.

### Методика навчання основам нових видів спорту

○ Ігрові форми кросфіту — для розвитку базових рухових навичок у доступній формі.

• **Соціальний ефект:** адаптивне фізичне виховання через сучасні види спорту сприяє інтеграції дітей у колектив, формуванню впевненості та позитивного ставлення до фізичної активності.

#### 5. Педагогічні аспекти впровадження

• **Методика викладання:** поступове ознайомлення з технікою, правилами безпеки та історичним контекстом сучасних видів спорту.

• **Виховна робота:** через заняття учні засвоюють принципи чесної боротьби, взаємоповаги та самодисципліни.

• **Інтеграція з іншими предметами:** історія (походження видів спорту), мистецтво (танцювальні елементи), інформатика (кіберспорт).

• **Формування інклюзивного середовища:** сучасні види спорту можуть адаптуватися для учнів різного рівня фізичної підготовки.

Застосування сучасних видів спорту на уроках фізичної культури, у оздоровчих заняттях та адаптивному фізичному вихованні відкриває нові можливості для розвитку учнів. Вони не лише сприяють фізичному вдосконаленню, але й формують мотивацію, соціальні навички та цінності, що відповідають концепції Нової української школи. Інтеграція сучасних дисциплін у навчальний процес робить фізичну культуру більш цікавою, доступною та ефективною.

## 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.

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

Сучасні види спорту, що базуються на фітнес-технологіях, є результатом інтеграції традиційних форм фізичної активності з інноваційними методами тренування, новітнім обладнанням та цифровими платформами. Вони відповідають потребам суспільства у підтриманні здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та формуванні мотивації до регулярних занять. У закладах освіти та оздоровчих програмах такі види спорту стають важливим інструментом модернізації фізичного виховання, адже поєднують ефективність, доступність та інноваційність.

## Методика навчання основам нових видів спорту

### 1. Поняття фітнес-технологій у спорті

• **Фітнес-технології** — це сукупність методів, програм, обладнання та цифрових рішень, спрямованих на оптимізацію фізичної активності.

• Вони включають:

- спеціалізоване обладнання (тренажери, TRX-петлі, фітнес-гаджети);
- цифрові додатки та онлайн-платформи для моніторингу тренувань;
- інноваційні методики тренування (функціональний тренінг, НІТ, кросфіт).

• Основна мета — підвищення ефективності занять, контроль навантаження та мотивація до регулярної активності.

### 2. Характеристика сучасних видів спорту, пов'язаних з фітнес-технологіями

#### 1. **Кросфіт**

○ Система функціональних тренувань, що поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіо.

- Використовує принцип високої інтенсивності та варіативності вправ.
- Сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості та координації.

#### 2. **TRX-тренування**

○ Виконання вправ із використанням спеціальних петель, що дозволяють працювати з власною вагою.

- Розвиває стабілізацію, баланс та силу.
- Підходить для різних рівнів фізичної підготовки.

#### 3. **НІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування)**

○ Поєднання коротких періодів інтенсивних вправ із відпочинком.

○ Ефективно впливає на розвиток серцево-судинної системи та спалювання калорій.

- Використовується як у спортивних секціях, так і в оздоровчих програмах.

#### 4. **Фітнес-аеробіка та степ-аеробіка**

○ Поєднання ритмічних рухів із музичним супроводом.

○ Сприяє розвитку витривалості, координації та позитивного емоційного стану.

#### 5. **Йога та пілатес у спортивному форматі**

○ Використовуються як засоби розвитку гнучкості, концентрації та психоемоційної рівноваги.

○ У сучасних програмах поєднуються з елементами силових вправ та фітнес-технологій.

#### 6. **Цифровий фітнес (онлайн-платформи, VR-спорт)**

• Використання мобільних додатків, фітнес-браслетів, віртуальних тренажерів.

• Дозволяє контролювати навантаження, вести статистику та брати участь у віртуальних змаганнях.

### 3. Освітнє та оздоровче значення сучасних фітнес-видів спорту

• **Для уроків фізичної культури:**

### Методика навчання основам нових видів спорту

- урізноманітнюють програму, роблять її більш цікавою для учнів;
- сприяють формуванню мотивації до занять;
- дозволяють адаптувати навантаження під різний рівень фізичної підготовки.

#### • Для оздоровчих занять:

- забезпечують профілактику захворювань, зміцнення серцево-судинної та опорно-рухової систем;
- формують культуру здорового способу життя;
- створюють позитивний емоційний фон.

#### • Для адаптивного фізичного виховання:

- сучасні фітнес-технології легко модифікуються для дітей з особливими освітніми потребами;
- дозволяють використовувати індивідуальні програми;
- сприяють соціалізації та інтеграції учнів у колектив.

### 4. Педагогічні аспекти впровадження

• **Методика викладання:** поступове ознайомлення з технікою, правилами безпеки та історією виникнення сучасних фітнес-видів спорту.

• **Виховна робота:** через заняття учні засвоюють принципи самодисципліни, взаємоповаги та відповідальності.

• **Інтеграція з іншими предметами:** інформатика (цифрові додатки для тренувань), біологія (вплив фізичних вправ на організм), музика (ритмічні заняття).

• **Формування інклюзивного середовища:** сучасні види спорту можуть адаптуватися для учнів різного рівня фізичної підготовки.

### 5. Приклади практичного застосування

- Використання кросфіт-комплексів на уроках фізичної культури.
- Проведення гуртків із фітнес-аеробіки та йоги у школах.
- Застосування фітнес-браслетів для моніторингу активності учнів.
- Організація шкільних змагань із функціональних тренувань.
- Використання VR-технологій для інтерактивних занять.

Сучасні види спорту, пов'язані з фітнес-технологіями, є важливим інструментом модернізації фізичного виховання та оздоровчих програм. Вони поєднують традиційні рухові елементи з інноваційними методами, забезпечують ефективність, доступність та мотивацію до занять. Їхнє застосування у школах та оздоровчих програмах відповідає концепції Нової української школи, адже сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних і соціальних компетентностей та інтеграції учнів у сучасну культуру спорту.

Методика навчання основам нових видів спорту  
**ТЕМА 7. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З  
КАЛЛАНЕТИКИ, СТРЕЙЧИНГУ ТА ПІЛАТЕСА, СТЕП-АЕРОБІКИ ТА З  
ФІТБОЛЬНИМИ М'ЯЧАМИ**

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

Сучасні фітнес-технології активно інтегруються у систему фізичного виховання та оздоровчих занять. Калланетика, стрейчинг, пілатес, степ-аеробіка та вправи з фітбольними м'ячами є ефективними засобами розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики захворювань опорно-рухового апарату та формування культури здорового способу життя. Методика початкового навчання цим видам вправ має свої особливості, адже вона спрямована на поступове ознайомлення з технікою, формування базових навичок та створення позитивної мотивації до занять.

### 1. Методика початкового навчання вправам з калланетики

• **Характеристика:** калланетика — це система статичних і динамічних вправ, спрямованих на глибоку роботу м'язів, особливо дрібних стабілізуючих.

• **Принципи навчання:**

- поступове введення вправ із низькою інтенсивністю;
- акцент на правильному положенні тіла та диханні;
- контроль амплітуди рухів, уникнення різких дій.

• **Початкові вправи:**

- статичні утримання пози (наприклад, «стілчик» біля стіни);
- вправи на м'язи живота та спини з невеликою амплітудою;
- поєднання рухів із концентрацією на відчутті м'язової роботи.

• **Методичні рекомендації:** тривалість утримання пози — від 10 до 20 секунд, поступове збільшення часу; кількість повторів — 3–5.

### 2. Методика початкового навчання вправам зі стрейчингу

• **Характеристика:** стрейчинг — це система вправ на розтягування, що сприяє розвитку гнучкості, профілактиці травм та зняттю м'язового напруження.

• **Принципи навчання:**

- виконання вправ після розминки або наприкінці заняття;
- поступове збільшення амплітуди рухів;
- утримання пози від 10 до 30 секунд без болю.

• **Початкові вправи:**

- нахили вперед сидячи та стоячи;
- розтягування м'язів задньої поверхні стегна;
- прості вправи на розкриття грудної клітки та плечового поясу.

• **Методичні рекомендації:** уникати ривкових рухів, контролювати дихання (вдих — підготовка, видих — розтягування).

### 3. Методика початкового навчання вправам з пілатеса

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Характеристика:** пілатес — це система вправ, спрямованих на розвиток глибоких м'язів, стабілізацію хребта та формування правильної постави.
- **Принципи навчання:**
  - акцент на концентрації та контролі рухів;
  - поєднання дихання з виконанням вправ;
  - поступове ускладнення рухів.
- **Початкові вправи:**
  - «Hundred» (сотня) у спрощеному варіанті;
  - підйом тазу лежачи («місток»);
  - вправи на баланс сидячи («boat pose»).
- **Методичні рекомендації:** кількість повторів — 5–8, тривалість утримання пози — 10–15 секунд, поступове збільшення складності.

### 4. Методика початкового навчання вправам зі степ-аеробіки

- **Характеристика:** степ-аеробіка — це система вправ із використанням спеціальної платформи, що поєднує елементи аеробіки та силових навантажень.
- **Принципи навчання:**
  - початок із простих кроків (вгору-вниз);
  - поступове введення комбінацій;
  - використання музичного супроводу для ритму.
- **Початкові вправи:**
  - базовий крок (step up, step down);
  - «V-step» (розведення ніг на платформі);
  - «Knee lift» (підйом коліна).
- **Методичні рекомендації:** тривалість заняття — 15–20 хвилин на початковому етапі; висота платформи — 10–15 см; контроль постави та дихання.

### 5. Методика початкового навчання вправам з фітбольними м'ячами

- **Характеристика:** вправи з фітболом спрямовані на розвиток координації, сили та гнучкості, а також на корекцію постави.
- **Принципи навчання:**
  - використання м'яких, контрольованих рухів;
  - акцент на балансі та стабілізації;
  - поступове ускладнення вправ.
- **Початкові вправи:**
  - сидіння на м'ячі з утриманням рівноваги;
  - переكاتи вперед-назад;
  - вправи для м'язів живота (скручування сидячи на м'ячі).
- **Методичні рекомендації:** тривалість утримання пози — 10–20 секунд; кількість повторів — 5–7; контроль безпеки (м'яч має бути відповідного розміру та міцності).

### 6. Загальні методичні положення початкового навчання

- **Поступовість:** від простих вправ до складних.

### Методика навчання основам нових видів спорту

- **Доступність:** врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.
- **Безпека:** контроль техніки, уникнення перевантажень.
- **Мотивація:** використання музики, ігрових елементів, групових занять.
- **Інтеграція:** поєднання різних видів вправ у комплексах для різнобічного розвитку.

Методика початкового навчання вправам з калланетики, стрейчингу, пілатеса, степ-аеробіки та з фітбольними м'ячами базується на принципах поступовості, доступності та безпеки. Вона спрямована на формування базових рухових навичок, розвиток фізичних якостей та створення позитивної мотивації до занять. Використання цих сучасних фітнес-технологій у навчальному та оздоровчому процесі сприяє гармонійному розвитку особистості, профілактиці захворювань та формуванню

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

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

Сучасні спортивні ігри займають провідне місце у фізичному вихованні дітей та молоді. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню командного духу, вихованню дисципліни та соціальних навичок. Особливе значення мають **адаптовані форми класичних ігор** — міні-футбол, міні-баскетбол, міні-гандбол та міні-волейбол. Їхня специфіка полягає у спрощених правилах, зменшених розмірах майданчиків та команд, що робить ігри доступними для учнів різного віку та рівня фізичної підготовки.

### 1. Загальні особливості сучасних спортивних ігор у форматі «міні»

- **Доступність:** менші розміри майданчиків та команд дозволяють проводити ігри навіть у невеликих спортивних залах.
- **Спрощені правила:** адаптовані до вікових особливостей учнів, що полегшує процес навчання.
- **Інтенсивність:** завдяки меншій кількості гравців кожен учасник отримує більше ігрового часу та навантаження.
- **Виховний потенціал:** формування командної взаємодії, відповідальності, поваги до суперника.
- **Оздоровчий ефект:** розвиток витривалості, швидкості, координації, зміцнення серцево-судинної системи.

### 2. Міні-футбол

- **Характеристика:** різновид класичного футболу, що проводиться на майданчику розміром 20×40 м, команди складаються з 5–6 гравців.
- **Правила:**

### Методика навчання основам нових видів спорту

- тривалість гри — два тайми по 20 хвилин;
- заміни необмежені;
- ворота менші, ніж у класичному футболі.

#### • Методика навчання:

- початкове ознайомлення з технікою передачі та прийому м'яча;
- навчання веденню м'яча та ударам по воротах;
- формування навичок командної гри через прості комбінації.

• **Освітнє значення:** розвиває швидкість реакції, координацію, вміння працювати у команді.

### 3. Міні-баскетбол

• **Характеристика:** адаптований варіант баскетболу для дітей, майданчик зменшений, висота кошика — 2,6 м (замість 3,05 м).

#### • Правила:

- команди складаються з 5 гравців;
- тривалість гри — чотири періоди по 8 хвилин;
- спрощені правила ведення м'яча та захисту.

#### • Методика навчання:

- ознайомлення з технікою передачі та ловлі м'яча;
- навчання веденню м'яча та кидкам у кошик;
- розвиток командної взаємодії через прості тактичні схеми.

• **Освітнє значення:** сприяє розвитку координації, точності рухів, формує навички швидкого прийняття рішень.

### 4. Міні-гандбол

• **Характеристика:** спрощений варіант гандболу, що проводиться на майданчику 20×40 м, команди складаються з 5–6 гравців.

#### • Правила:

- тривалість гри — два тайми по 15 хвилин;
- ворота менші, ніж у класичному гандболі;
- допускається спрощене ведення м'яча.

#### • Методика навчання:

- ознайомлення з технікою передачі та ловлі м'яча;
- навчання кидкам у ворота;
- формування навичок командної взаємодії та захисту.

• **Освітнє значення:** розвиває силу, швидкість, витривалість, сприяє формуванню командного духу.

### 5. Міні-волейбол

• **Характеристика:** адаптований варіант волейболу для дітей, майданчик зменшений, висота сітки — 2 м.

#### • Правила:

- команди складаються з 4–6 гравців;
- партія триває до 15 очок;

### Методика навчання основам нових видів спорту

- допускається спрощене приймання та передача м'яча.

- **Методика навчання:**

- ознайомлення з технікою подачі та прийому м'яча;
- навчання передачам та ударам;
- формування навичок командної взаємодії.

- **Освітнє значення:** сприяє розвитку координації, реакції, комунікативних навичок.

#### 6. Педагогічні аспекти використання сучасних спортивних ігор

- **Поступовість:** від простих вправ до повноцінних ігор.
- **Доступність:** врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.
- **Безпека:** контроль техніки, уникнення перевантажень.
- **Мотивація:** використання ігрових форм, змагань, турнірів.
- **Інтеграція:** поєднання спортивних ігор із виховними заходами, святами, гуртковою роботою.

Міні-футбол, міні-баскетбол, міні-гандбол та міні-волейбол є ефективними засобами фізичного виховання у закладах загальної освіти. Вони забезпечують доступність, безпечність та інтерес до занять, сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню командної взаємодії та вихованню соціальних цінностей. Використання сучасних спортивних ігор у форматі «міні» відповідає концепції Нової української школи, адже поєднує навчання, виховання та оздоровлення учнів.

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

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

Фізична культура у закладах загальної середньої освіти є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та виховання соціальних компетентностей учнів. Одним із найефективніших напрямів модернізації уроків фізичної культури є застосування сучасних ігрових видів спорту. Вони поєднують традиційні елементи спортивних дисциплін із адаптованими правилами, що робить їх доступними, цікавими та безпечними для дітей різного віку.

#### 1. Значення сучасних ігрових видів спорту у фізичному вихованні

- **Мотиваційний аспект:** сучасні ігри викликають інтерес у школярів завдяки динамічності та видовищності.

- **Фізичний розвиток:** сприяють розвитку витривалості, швидкості, сили, координації та спритності.

- **Соціалізація:** формують командний дух, навички співпраці, відповідальність та взаємоповагу.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Оздоровчий ефект:** забезпечують активну рухову діяльність, профілактику гіподинамії та зміцнення організму.
- **Виховний потенціал:** виховують дисципліну, чесність у грі, дотримання правил та толерантність.

### 2. Методичні принципи проведення уроків із сучасними ігровими видами спорту

1. **Поступовість:** від простих вправ та елементів до повноцінних ігор.
2. **Доступність:** врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.
3. **Безпека:** контроль техніки виконання, уникнення перевантажень, дотримання правил гри.
4. **Інтеграція:** поєднання ігрових видів спорту з іншими формами фізичної активності.
5. **Мотивація:** використання змагальних та ігрових елементів, що стимулюють інтерес учнів.

### 3. Структура уроку фізичної культури із застосуванням сучасних ігрових видів спорту

#### • Підготовча частина (5–10 хв):

- організація класу, перевірка готовності;
- розминка з елементами рухливих ігор;
- вправи на розвиток уваги та координації.

#### • Основна частина (20–25 хв):

- ознайомлення з технікою та правилами сучасної гри;
- виконання вправ для засвоєння окремих елементів (передачі, кидки, удари, пересування);
- проведення навчальної гри у спрощеному форматі;
- поступове ускладнення завдань та введення тактичних елементів.

#### • Заключна частина (5–10 хв):

- підбиття підсумків гри, аналіз помилок;
- вправи на відновлення дихання та розслаблення;
- коротке обговорення значення гри для розвитку фізичних і соціальних якостей.

### 4. Приклади застосування сучасних ігрових видів спорту

• **Міні-футбол:** формує навички швидкого пересування, передачі та ударів по м'ячу, розвиває витривалість і командну взаємодію.

• **Міні-баскетбол:** сприяє розвитку координації, точності рухів, швидкого прийняття рішень.

• **Міні-волейбол:** формує навички передачі та прийому м'яча, розвиває реакцію та комунікативні здібності.

• **Міні-гандбол:** розвиває силу, швидкість та командний дух, формує навички тактичної взаємодії.

## Методика навчання основам нових видів спорту

- **Інноваційні ігри (стрітбол, флорбол):** урізноманітнюють програму, відповідають інтересам сучасної молоді, сприяють інтеграції у світову спортивну культуру.

### 5. Педагогічні аспекти проведення уроків

- **Організація:** чітке пояснення правил, розподіл учнів на команди, контроль дисципліни.

- **Методика навчання:** використання показу, пояснення, вправ із поступовим ускладненням.

- **Інклюзивність:** адаптація правил та завдань для учнів із різним рівнем фізичної підготовки.

- **Виховна робота:** формування у дітей поваги до суперника, вміння працювати в команді, дотримання чесності у грі.

- **Мотивація:** проведення турнірів, змагань, використання рейтингових систем та заохочень.

### 6. Оздоровчий та виховний ефект сучасних ігрових видів спорту

- **Фізичний аспект:** розвиток основних рухових якостей, профілактика захворювань, зміцнення організму.

- **Психологічний аспект:** формування впевненості, стресостійкості, позитивних емоцій.

- **Соціальний аспект:** виховання командного духу, взаємоповаги, комунікативних навичок.

- **Культурний аспект:** інтеграція у світову спортивну культуру, формування інтересу до здорового способу життя.

Методика проведення уроків фізичної культури із застосуванням сучасних ігрових видів спорту базується на принципах поступовості, доступності та безпеки. Вона спрямована на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та виховання соціальних компетентностей учнів. Використання міні-форматів спортивних ігор робить уроки більш цікавими, динамічними та ефективними, відповідає концепції Нової української школи та сприяє гармонійному розвитку особистості.

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

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

## Методика навчання основам нових видів спорту

Нова українська школа (НУШ) орієнтована на формування компетентностей, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її готовність до життя у сучасному суспільстві. Уроки фізичної культури в НУШ мають не лише оздоровчий, але й виховний та освітній характер. Використання нових видів спорту (кросфіт, паркур, брейкінг, флорбол, стрітбол, спортивне скелелазіння, міні-ігри) дозволяє зробити уроки більш цікавими, динамічними та відповідними до інтересів учнів.

### 1. Значення нових видів спорту в освітньому процесі НУШ

• **Мотиваційний аспект:** сучасні дисципліни відповідають інтересам молоді, формують позитивне ставлення до фізичної активності.

• **Фізичний розвиток:** нові види спорту сприяють розвитку сили, витривалості, координації, швидкості та спритності.

• **Соціалізація:** командні ігри та групові тренування виховують навички співпраці, взаємоповаги та відповідальності.

• **Інноваційність:** інтеграція сучасних спортивних практик відповідає концепції компетентнісного навчання.

• **Оздоровчий ефект:** профілактика гіподинамії, зміцнення серцево-судинної та опорно-рухової систем.

### 2. Принципи організації уроків фізичної культури з новими видами спорту

1. **Поступовість:** від простих елементів до складних комбінацій, від індивідуальних вправ до командних ігор.

2. **Доступність:** врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, адаптація навантаження.

3. **Безпека:** суворе дотримання правил техніки виконання, використання відповідного обладнання.

4. **Варіативність:** чергування різних видів спорту для підтримання інтересу та різнобічного розвитку.

5. **Інклюзивність:** можливість адаптації занять для дітей з особливими освітніми потребами.

6. **Компетентнісний підхід:** формування не лише фізичних, але й соціальних, комунікативних та емоційних навичок.

### 3. Структура уроку фізичної культури з використанням нових видів спорту

#### • Підготовча частина (5–10 хв):

- організація класу, перевірка готовності;
- розминка з елементами рухливих ігор;
- вправи на увагу, координацію та психологічну готовність.

#### • Основна частина (20–25 хв):

- ознайомлення з технікою та правилами нового виду спорту;
- виконання вправ для засвоєння окремих елементів;
- поступове ускладнення завдань (від індивідуальних вправ до командних комбінацій);
- проведення навчальної гри або тренувального комплексу.

## Методика навчання основам нових видів спорту

### • **Заклучна частина (5–10 хв):**

- вправи на відновлення дихання та розслаблення;
- підбиття підсумків заняття, аналіз помилок;
- коротке обговорення значення нового виду спорту для здоров'я та розвитку.

### 4. Приклади застосування нових видів спорту в НУШ

- **Кросфіт:** використання простих комплексів вправ для розвитку сили та витривалості.
- **Паркур:** вправи на подолання перешкод, розвиток спритності та координації.
- **Брейкінг:** танцювальні елементи для розвитку ритмічності, пластичності та творчого самовираження.
- **Флорбол:** командна гра з ключками та м'ячем, що розвиває швидкість, реакцію та командну взаємодію.
- **Стрітбол:** спрощений варіант баскетболу, що формує навички точності та командної гри.
- **Міні-ігри (міні-футбол, міні-волейбол, міні-гандбол):** адаптовані варіанти класичних ігор для молодших школярів.

### 5. Педагогічні аспекти проведення уроків

- **Організація:** чітке пояснення правил, розподіл учнів на команди, контроль дисципліни.
- **Методика навчання:** використання показу, пояснення, вправ із поступовим ускладненням.
- **Мотивація:** проведення турнірів, змагань, використання рейтингових систем та заохочень.
- **Інклюзивність:** адаптація правил та завдань для учнів із різним рівнем фізичної підготовки.
- **Виховна робота:** формування у дітей поваги до суперника, вміння працювати в команді, дотримання чесності у грі.

### 6. Оздоровчий та виховний ефект занять

- **Фізичний аспект:** розвиток основних рухових якостей, профілактика захворювань, зміцнення організму.
- **Психологічний аспект:** формування впевненості, стресостійкості, позитивних емоцій.
- **Соціальний аспект:** виховання командного духу, взаємоповаги, комунікативних навичок.
- **Культурний аспект:** інтеграція у світову спортивну культуру, формування інтересу до здорового способу життя.

Організація та проведення уроків фізичної культури в НУШ із використанням нових видів спорту базується на принципах поступовості, доступності, безпеки та варіативності. Вона спрямована на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та виховання соціальних компетентностей учнів. Використання сучасних

## Методика навчання основам нових видів спорту

дисциплін робить уроки більш цікавими, динамічними та ефективними, відповідає концепції Нової української школи та сприяє гармонійному розвитку особистості.

### 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., Годорук 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.
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*

## Методика навчання основам нових видів спорту

*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

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* :

### Методика навчання основам нових видів спорту

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.