

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з навчальної роботи



Наталія БОРБИЧ
«04» вересня 2024 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури

Протокол № 1 від 03.09.2024 р.
Завідувач кафедри



Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Наталія ДЕНИСЕНКО
«04» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОК 42. ОЗНАЙОМЧА ПРАКТИКА З НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

освітньо-професійна програма	Середня освіта (Фізична культура)
освітній ступінь	бакалавр
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
спеціальність	014 Середня освіта
предметна спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Академічна група 21 ФК	

РОЗРОБНИК: Наталія ДЕНИСЕНКО, декан факультету початкової освіти та фізичної культури, доктор педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, заслужений учитель України

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень / освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
		Денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус освітнього компонента Нормативна
	Спеціальність 014 Середня освіта	
	Предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	
Загальна кількість годин – 90 год.	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки: 1-й
		Семестр: 1 -й
Практ. 36 год.		
Самостійна робота 48 год.		
Консультації 6 год		
Вид контролю: залік		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 год. самостійної роботи студента – 3,2 год.		

2. Мета, програмні компетентності та результати навчання

Вступ. Сучасний світ динамічно змінюється, і освіта має відповідати його викликам. Нова українська школа (НУШ) спрямована на формування всебічно розвиненої особистості, яка вміє критично мислити, бути здоровою та активною. Одним із важливих напрямів цієї реформи є фізичне виховання, яке більше не обмежується традиційними дисциплінами, а активно впроваджує нові види спорту.

Класичні види спорту, такі як футбол, волейбол, легка атлетика, залишаються фундаментальними, але сучасні діти потребують більшого вибору та можливостей для самовираження. Додавання нових видів спорту до навчальної програми дозволяє:

- підвищити інтерес учнів до занять фізкультурою;
- сприяти розвитку координації, витривалості та командної роботи;
- включити дітей із різними фізичними можливостями в активну діяльність;
- зробити фізичне виховання сучасним, захопливим та інклюзивним.

На практиці школи, що впроваджують нові спортивні дисципліни, спираються на три основні підходи: *адаптація відомих видів спорту* – модифікація правил або використання альтернативного обладнання, щоб зробити їх більш доступними для всіх учнів; *інтеграція сучасних популярних активностей* – додавання дисциплін, які вже зацікавили молодь (наприклад, фрізбі, паркур, флорбол, петанк); *поєднання спорту та технологій* – використання інтерактивних методів навчання (віртуальна реальність, мобільні додатки для тренувань, відеоуроки).

Школи, що вже інтегрували нові види спорту, відзначають такі позитивні зміни:

- зростання мотивації дітей до занять фізкультурою;
- покращення загального фізичного розвитку та координації;
- підвищення рівня соціалізації та командної взаємодії;
- зменшення кількості випадків булінгу завдяки включенню всіх дітей у спільні активності.

Отже, впровадження нових видів спорту в НУШ – це крок у майбутнє, що допомагає виховати активне, здорове та мотивоване покоління. Інноваційний підхід до фізичної культури сприяє розвитку ключових життєвих навичок учнів, а також формує позитивне ставлення до спорту.

Ознайомча практика з нових видів спорту є невід'ємною складовою процесу підготовки бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта.

Робоча програма практики укладена відповідно до «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.04.1993р. № 93 (зі змінами), рекомендацій про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, розроблених науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти у 2013 році, «Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Луцького педагогічного коледжу», затвердженого наказом № 78 від 01.09.2023 р., навчального плану, освітньої програми Середня освіта (Фізична культура).

Мета практики з нових видів спорту для вчителя фізичної культури нового покоління покликана на формування в учнів стійкого інтересу до фізичної активності через інноваційні підходи, розвиток координації, витривалості та командної взаємодії, а також у створенні інклюзивного середовища, де кожен може знайти для себе улюблений спосіб рухової діяльності. Для здобувача вищої освіти це означає готовність до інновацій, використання сучасних методик навчання, залучення технологій та гнучкий підхід до організації уроків, що враховує інтереси й потреби всіх учнів.

Завдання ознайомчої практики з нових видів спорту:

1. Ознайомлення з організацією і методикою впровадження нових видів спорту на уроках фізичної культури (корфбол, алтимат, флорбол, фрізбі, петанк, бадмінтон та інші види).
2. Сприяння набуттю знань і практичних навичок та вмінь використання на уроках фізичної культури нових видів спорту в початковій і середній ланках освіти.
3. Спостереження за специфікою роботи вчителя фізичної культури.
4. Проведення педагогічного аналізу уроку з нових видів спорту.
5. Організація і проведення спеціальних підготовчих вправ для нових видів спорту.
6. Теоретичне опанування сучасних методик викладання – впровадження інтерактивних підходів, адаптація програм до різних рівнів підготовленості учнів.
7. Сприяння формуванню ефективної ігрової комунікації.
8. Забезпечення інклюзивності у фізичному вихованні – створення умов для залучення всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей.
9. Розробка плану-конспекту уроку з використанням нових видів спорту. Використання технологій у навчанні – застосування мобільних додатків, відеоуроків, інтерактивних тренувань для урізноманітнення занять в НУШ.
10. Розвиток міжпредметних зв'язків – інтеграція фізичної культури з іншими дисциплінами (наприклад, біологією, математикою, історією спорту).
11. Підвищення інтересу до спорту – залучення до активностей, які відповідають сучасним трендам і є цікавими для дітей.
12. Створення позитивного емоційного фону – подолання страху перед новою фізичною активністю, зміцнення впевненості в собі та власних силах.

3. Програмні компетентності

3.1. Інтегральна компетентність.

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання та інших фахових методик і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

3.2. Загальні компетентності.

ЗК-2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних

джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

ЗК-5. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості. (підприємницька компетентність).

ЗК-6. Здатність здійснювати цілеспрямований пошук фахової інформації у сфері фізичної культури та спорту, аналізувати її достовірність і критично оцінювати для прийняття педагогічних рішень.

ЗК-7. Здатність ефективно застосовувати набуті теоретичні й практичні знання під час проведення уроків фізичної культури, організації рухової діяльності та вирішення типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-9. Здатність адаптуватися й діяти в нових педагогічних і спортивних умовах, проявляти креативність і ініціативність, генерувати нові ідеї та ефективно розв'язувати професійні задачі у процесі навчання фізичної культури.

3.3 Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК3. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організовувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 11. Здатність проектувати ефективні осередки навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі, у тому числі із застосуванням дистанційних технологій, цифрових платформ і інтерактивних засобів для організації рухової активності та підтримки фізичного розвитку школярів у форматах онлайн і змішаного навчання.

3.4. Знання: (РН-З)

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 4. Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 7. Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

Результати навчання за освітнім компонентом

1. Опанування основних технік та правил нових видів спорту – студенти зможуть продемонструвати базові навички та розуміння правил таких видів спорту, як флорбол, петанк, корфбол тощо.

2. Розвиток фізичних якостей – покращення витривалості, координації, спритності та сили через систематичні заняття новими видами спорту.

3. Формування командної роботи та лідерських навичок – студенти навчаться ефективно взаємодіяти в команді, дотримуючись принципів чесної гри та взаємоповаги.

4. Виховання мотивації до здорового способу життя – формування позитивного ставлення до регулярної фізичної активності та розуміння її користі для здоров'я.

5. Розвиток самодисципліни та відповідальності – студенти здобудуть навички планування власних тренувань, самоконтролю та аналізу досягнень.

6. Розширення спортивного світогляду – знайомство з новими видами спорту сприятиме розвитку інтересу до фізичної культури та самовдосконалення.

4. Програма освітнього компонента

Змістовий модуль 1. Організаційна робота

Тема 1. Організація ознайомчої практики майбутніх учителів фізичної культури в контексті нових видів спорту. Участь у настановчій конференції ознайомчої практики з нових видів спорту. Аналіз і підбір закладу освіти де практикуються нові види спорту які відповідають віковим особливостям учнів, їх інтересам матеріально-технічним можливостям школи. Аналіз відповідної матеріальної бази – забезпечення школи необхідним інвентарем, облаштування спортивних майданчиків та залів для нових активностей. Теоретичні основи реалізації на практиці нових видів спорту. Участь здобувачів освіти у майстер-класах щодо методики викладання нових видів спорту в НУШ.

Тема 2. Оцінювання ефективності впровадження нових видів спорту в процес фізичного виховання сучасних школярів. Спостереження за уроками фізкультури. Фіксація рівня активності учнів під час зайняття (кількість повторень вправ, інтенсивність рухів, участь в змаганнях). Порівняння рухової техніки, злагодженості дій у командних видах спорту. Аналіз результатів, усного опитування учнів та вчителів щодо реалізації на практиці нових видів рухової активності. Коригування методики складання конспекту (комплексів вправ) та програми практики на основі зворотного зв'язку.

Змістовий модуль 2. Навчально-методична робота

Тема 3. Формування у здобувачів вищої освіти теоретичних навичок застосування нових видів рухової активності в освітньому середовищі НУШ. Вивчення основних принципів, методів і технологій викладання нових видів рухової активності, а також розвиток у студентів компетентностей у плануванні уроків фізичної культури з використанням нових видів активностей.

Тема 4. Методичні аспекти викладання нових видів рухової активності в НУШ. Розробка конспектів уроків та їх практична реалізація для інтеграції нових видів рухової активності в уроки фізичної культури. Спортивні технології і методи активного навчання та мотивації учнів на уроках фізичної культури. Формування компетенцій щодо інклюзивного підходу до фізичної культури (підбір нових видів рухової активності для інклюзивної групи дітей). Впровадження основних принципів пілатесу для розвитку сили м'язів, покращення постави та гнучкості, вправи на балансувальних м'ячах.

Тема 5. Практичне застосування нових видів рухової активності в НУШ. Введення елементів фітнесу в урок фізичної культури (поєднання аеробних вправ, силових тренувань та гнучкості, що дозволяє розвивати всі основні фізичні якості у дітей). Виконання вправ на кардіонавантаження, баланс, координацію та витривалість. Використання простих вправ з гантелями, еспандерами, м'ячами, скакалками. Проведення елементів уроків пілатесу з дітьми, спрямованих на розвиток сили м'язів спини, живота, а також поліпшення загальної мобільності тіла. Використання сучасних технологій для організації активних ігор (це можуть бути інтерактивні заняття за допомогою спеціальних спортивних додатків або використання сенсорних технологій). Викладання основ спортивного орієнтування, що включає роботу з картою, компасом та орієнтування на місцевості. Табата тренування – як високоефективний метод, що включає інтервальні тренування для розвитку силових якостей та витривалості (використання 20-секундних інтенсивних вправ, після яких слідує 10 секунд відпочинку). Використання стрибкових вправ, присідання та вправи для рук. Методика використання короткочасних інтенсивних тренування, що допомагають дітям покращити фізичну витривалість і силу за короткий час. Фрісбі та активні ігри з м'ячем (застосування на практиці техніку гри у алтимат-фрісбі, а також проведення командних ігор з м'ячем, що розвивають тактику і стратегію). Підведення підсумків практики з нових видів спорту. Участь у підсумковій конференції.

5. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекції		Практик.	Самост.	
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА				
Тема 1. Організація ознайомчої практики з	6		2	4

нових видів спорту майбутніх учителів фізичної культури в контексті нових видів спорту.				
Тема 2.Оцінювання ефективності впровадження нових видів спорту в процес фізичного виховання сучасних школярів.	6		2	4
Усього годин за змістовим модулем 1	12	-	4	8
Змістовий модуль 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА				
Тема 3. Формування у здобувачів вищої освіти теоретичних навичок застосування нових видів рухової активності в освітньому середовищі НУШ.	20		10	10
Тема 4. Методичні аспекти викладання нових видів рухової активності в НУШ.	28		8	20
Тема 5. Практичне застосування нових видів рухової активності в НУШ.	24		14	10
Усього годин за змістовим модулем 2.	72		32	40
Консультації	6			
Всього годин:	90	-	36	48

6. Теми практичних занять

№ теми/ модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Участь у настановчій конференції ознайомчої практики з нових видів спорту. Аналіз і підбір закладу освіти де практикуються нові види спорту які відповідають віковим особливостям учнів, їх інтересам матеріально-технічним можливостям школи. Ознайомлення із завданнями та програмою практики	2
2/1	Фіксація рівня активності учнів під час зайняття (кількість повторень вправ, інтенсивність рухів, участь в змаганнях). Порівняння рухової техніки, злагодженості дій у командних видах спорту.	2
3/2	Вивчення основних принципів, методів і технологій викладання нових видів рухової активності, а також розвиток у студентів компетентностей у плануванні уроків фізичної культури з використанням нових видів активностей.	6
3/2	Формування у здобувачів вищої освіти теоретичних	4

	навичок застосування нових видів рухової активності в освітньому середовищі НУШ.	
4/2	Розробка конспектів уроків та їх практична реалізація для інтеграції нових видів рухової активності в уроки фізичної культури	4
4/2	Спортивні технології і методи активного навчання та мотивації учнів на уроках фізичної культури.	2
4/2	Формування компетенцій щодо інклюзивного підходу до фізичної культури (підбір нових видів рухової активності для інклюзивної групи дітей).	2
5/2	Введення елементів фітнесу в урок фізичної культури (поєднання аеробних вправ, силових тренувань та гнучкості, що дозволяє розвивати всі основні фізичні якості у дітей).	4
5/2	Виконання вправ на кардіонавантаження, баланс, координацію та витривалість.	2
5/2	Використання простих вправ з гантелями, еспандерами, м'ячами, скакалками	4
5/2	Проведення елементів уроків пілатесу з дітьми, спрямованих на розвиток сили м'язів спини, живота, а також поліпшення загальної мобільності тіла. Використання сучасних технологій для організації активних ігор (це можуть бути інтерактивні заняття за допомогою спеціальних спортивних додатків або використання сенсорних технологій).	4
	ВСЬОГО	36

7. Теми самостійної роботи

№ теми/ модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Теоретичні основи реалізації на практиці нових видів спорту.	4
2/1	Участь здобувачів освіти у майстер-класах щодо методики викладання нових видів спорту в НУШ.	4
3/2	Принципи і методи викладання нових видів	5
3/2	Технології викладання нових видів рухової активності з учнями різного віку і статі	5
4/2	Розробка конспектів уроків та їх практична реалізація для інтеграції нових видів рухової активності в уроки фізичної культури	10
4/2	Формування компетенцій щодо інклюзивного підходу до фізичної культури (підбір нових видів рухової активності для інклюзивної групи дітей).	5
4/2	Впровадження основних принципів пілатесу для розвитку сили м'язів, покращення постави та гнучкості,	5

	вправи на балансувальних м'ячах.	
5/2	Фітбол-гімнастика, степ-аеробіка	2
5/2	Використання сучасних технологій для організації активних ігор (це можуть бути інтерактивні заняття за допомогою спеціальних спортивних додатків або використання сенсорних технологій)	2
5/2	Табата тренування – як вискоелективний метод, що включає інтервальні тренування для розвитку силових якостей та витривалості (використання 20-секундних інтенсивних вправ, після яких слідує 10 секунд відпочинку).	2
5/2	Використання стрибкових вправ, присідання та вправи для рук. Методика використання короткочасних інтенсивних тренування, що допомагають дітям покращити фізичну витривалість і силу за короткий час	2
5/2	Фрісбі та активні ігри з м'ячем (застосування на практиці техніку гри у алтимат-фрісбі, а також проведення командних ігор з м'ячем, що розвивають тактику і стратегію).	2
	ВСЬОГО	48

8. Консультації (за потребою здобувачів освіти) – 6 годин

Консультації здобувачів освіти є важливою складовою освітнього процесу на практиці, спрямовані на забезпечення ефективного засвоєння знань, розвитку професійних навичок і особистісного зростання студентів. Вони передбачають не лише роз'яснення навчального матеріалу, а й підтримку у вирішенні академічних, практичних і психологічних питань.

Програма практики передбачає консультації здобувачі освіти (6 годин). Ключовим аспектом якісних консультацій є індивідуальний підхід, що враховує:

Освітні потреби студента – рівень підготовки, прогалини у знаннях, специфіку дисципліни, в якій потрібна допомога.

Можливості та темп навчання – різні студенти засвоюють матеріал з різною швидкістю, тому варто адаптувати методи пояснення відповідно до їхніх особливостей.

Особистісні та мотиваційні фактори – урахування інтересів, кар'єрних прагнень, рівня самостійності здобувача освіти.

На практиці передбачено проведення консультацій у різних форматах: *індивідуальні зустрічі, групові консультації, онлайн.*

9. Звітна документація. Вимоги щодо її оформлення.

Після завершення практики з нових видів спорту складається підсумковий звіт. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики, студентам відводиться 3 дні.

Документація:

1. Залікові фрагменти уроків (з нових видів спорту).

Фрагмент уроку може містити:

- елементи фітнесу (поєднання аеробних вправ, силових тренувань та гнучкості, що дозволяє розвивати всі основні фізичні якості у дітей).
- виконання вправ на кардіонавантаження, баланс, координацію та витривалість (в залежності від віку і статі учнів);
- елементи пілатесу з дітьми, спрямованих на розвиток сили м'язів спини, живота, а також поліпшення загальної мобільності тіла та ін.;
- використання сучасних технологій для організації активних ігор (це можуть бути інтерактивні заняття за допомогою спеціальних спортивних додатків або використання сенсорних технологій);
- табата тренування як високоефективний метод, що включає інтервальні тренування для розвитку силових якостей та витривалості (використання 20-секундних інтенсивних вправ, після яких слідує 10 секунд відпочинку);
- підготовчі вправи або теоретичні відомості з нових варіативних модулів (фрізбі-алтимат, флорбол, петанк, степ-аеробіка, корфбол, панна та ін..) інші види активностей.

2. Вимоги щодо оформлення конспекту частин (частини) уроку (за вибором здобувача освіти). Конспект повинен бути структурованим, методично обґрунтованим та адаптованим до рівня підготовленості учнів. Особливий акцент робиться на впровадженні нових видів спорту та поєднання кількох варіативних модулів на одному уроці.

1) Структура конспекту уроку (конспект може бути написаний у довільній формі описового характеру без традиційної таблиці, поділеної на зміст уроку-дозування навантаження-організаційні рекомендації)¹. А саме:

Тема уроку: назва та короткий опис змісту уроку; акцент на нові види (вид) спорту або нову рухову активність; перелік варіативних модулів, що поєднуються.

Мета уроку: **освітня** – формування нових навичок, засвоєння техніки нового виду спорту; **розвивальна** – розвиток координації, витривалості, сили, швидкості тощо; **виховна** – формування командного духу, дисциплінованості, самоконтролю; **оздоровча** – акцент на засоби фізичного виховання оздоровчо-профілактичного характеру.

Обладнання та інвентар: перелік необхідного спорядження, включаючи нетрадиційне або інноваційне (наприклад, батуту, балансувальні дошки, TRX-петлі, фрізбі, суп-борди тощо).

Організація класу: спосіб поділу на групу або команду; пояснення правил безпеки та організаційних моментів.

Зміст уроку:

Підготовча частина (5-10 хв.):

організаційний момент (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку); мотиваційні налаштування (коротка розповідь про новий вид спорту, його популярність, переваги, техніку безпеки); розминка з акцентом на рухи, які будуть

¹ Неструктурованість конспекту зумовлена недостатнім досвідом здобувачів освіти у методиці його оформлення

корисними в подальшій активності; використання стретчингових вправ, функціонального тренінгу або мобілізаційних вправ.

Основна частина (25-30 хв.)

- **Блок 1:** Вивчення нового виду спорту (наприклад, фрізбі, петанк, флорбол, кросфіт, скелелазіння тощо). Надання теоретичної інформації.

- **Блок 2:** Поєднання з іншим варіативним модулем (наприклад, інтеграція «паркур-елементів» у легку атлетику, «степ-аеробіки» у гімнастику), «панни» у футбол, «корфболу» у баскетбол та ін..

- **Блок 3:** Ігрова або змагальна форма закріплення матеріалу (наприклад, міні-турнір, естафети, квести).

Заклучна частина (5-10 хв.) Вправи на відновлення (розтягування, дихальні техніки). Підведення підсумків уроку.

У конспекті доречно описати особливості поєднання варіативних модулів у навчальному процесі², зокрема:

Синергія рухових навичок – вибір модулів, які взаємодоповнюють один одного. Поєднання модулів має бути логічним та обґрунтованим з точки зору розвитку рухових навичок. Наприклад, можна інтегрувати такі види активностей, які допомагають покращити одну й ту саму групу фізичних якостей або коли однакові вправи спрямовані на розвиток різних фізичних якостей або груп м'язів. Основний принцип: підбір модулів повинен сприяти розвитку одних і тих самих фізичних якостей або давати можливість урізноманітнити рухові навички без надмірного навантаження.

Гнучка адаптації до різного рівня підготовленості – поділ на групи та модифікація вправ. Учні мають різний рівень фізичної підготовки, тому при комбінованих варіативних модулях важливо передбачити можливість адаптації завдань відповідно до індивідуальних можливостей кожного. Методи адаптації: диференційований підхід; зміна інтенсивності вправ; модифікація рухів; вибір альтернативних варіантів; індивідуальні та парні завдання – у разі роботи з менш підготовленими учнями можна використовувати підтримку партнера або варіант роботи в парах для підвищення мотивації. Основний принцип: урок повинен бути доступним та ефективним для всіх учнів, незалежно від їх рівня підготовленості.

Використання інтерактивних ігор – додавання елементів змагання, командної роботи та нестандартних завдань. Ігровий формат навчання сприяє зацікавленості учнів, допомагає засвоїти нові види рухової активності у невимушеній формі та сприяє розвитку командної взаємодії.

Приклади інтеграції ігор у варіативні модулі: «Фітнес-квест» – поєднання вправ із різними видами спорту в серії послідовних випробувань (наприклад, композиції паркуру, легкої атлетики та силових вправ для подолання «смути перешкод»); «Спортивна вікторина» – поєднання фізичних вправ з елементами інтелектуальних

² Поєднання варіативних модулів у фізичному вихованні дозволяє зробити уроки більш різноманітними, ефективними та цікавими для учнів. Такий підхід сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, урізноманітненню навантаження та підвищенню мотивації.

завдань (наприклад, після кожного успішного виконання вправи команда отримує всю підказку до загальної загадки). «Модифіковані командні ігри» – зміна правил відомих класичних ігор.

Основний принцип: інтерактивності.

Різноманітність тренувального процесу – відвідування типів завантаження та залучення нових форм активності. Методи забезпечення різноманітності: чергування видів фізичного навантаження; залучення нестандартного спортивного інвентарю; використання сучасних фітнес-трендів; додавання елементів реабілітаційного та відновлювального тренування (вправи на розслаблення); використання різних локацій при реалізації завдань уроку).

3. Спостереження за роботою вчителя фізичної культури. Спостереження за роботою вчителя при впровадженні нових видів спорту є етапом підготовки вчителя фізичної культури нового покоління. Така форма практики сприятиме оцінюванню ефективності освітнього процесу в НУШ та адаптації до нових фізичних активностей учнів.

3.1 Спостереження 1. Оцінюється професійна комунікація вчителя фізичної культури, зокрема: його вміння застосовувати спеціальну термінологію у процесі викладання нових видів рухової активності; вміння оцінити чіткість і конкретність поставлених завдань уроку; володіння фаховою термінологією при проведенні підготовчої частини уроку; підбір засобів навчання та логічність їх побудови; матеріали та ресурси (спортивний інвентар); дизайн і оформлення конспекту уроку вчителя фізичної культури; мовна грамотність.

3.2. Спостереження 2 і 3. Спостереження за уроком фізичної культури.

Теоретичний аспект: спостереження за діяльністю вчителя фізичної культури при впровадженні нових видів спорту має включати аналіз організації уроку, методики викладання, підтримки безпеки, ефективності навчання та взаємодії з учнями. Це допоможе оцінити якість проведення та знайти способи покращення освітнього процесу в НУШ.

Організаційні аспекти уроку: чіткість інструкцій правил щодо нового виду спорту; доступність пояснень та демонстрація основних технік і прийомів; використання допоміжних засобів (відеоматеріалів, плакатів, інвентарю тощо); організація простору для безпечного застосування на практиці спеціального інвентарю та обладнання; дотримання санітарно-гігієнічних норм і техніки безпеки.

Методика викладання: використання диференційованого підходу (адаптація відповідно до рівня підготовки учнів); спонукання до активної участі всіх учнів, незалежних від фізичних можливостей; чіткість інструкцій та вказівок під час виконання нових видів рухової активності; використання ігрових та змагальних технологій; надання зворотного зв'язку та корекція помилок і неточностей.

Взаємодія з учнями: створення позитивної атмосфери на уроці; мотивація учнів до активної участі; розвиток ініціативності та самостійності у вивченні нового виду спорту; підтримка учнів, які відчувають труднощі у виконанні вправ.

4. Розробка комплексів ЗРВ (за вибором здобувача освіти)

Варіант №1. Нестандартні комплекси вправ

«Тематичні концептуальні комплекси»

- Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (ЗРВ біля гімнастичної стінки. Стрибкові вправи зі скакалкою. Лазіння по гімнастичній стінці. Смуга перешкод)

- Вправи для набуття навичок пересувань (спеціальні бігові вправи);

- Вправи для набуття навичок володіння м'ячем (вправи з великими або маленькими м'ячами).

- Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

- Вправи «Фітнес у стилі супергероїв» – підбір вправи силового спрямування.

- З'єднання симетричних та асиметричних рухів – різні рухи для правої та лівої сторони тіла одночасно (приклад: одна рука робить колові оберти, інша – згинання-розгинання).

- Вправи «з викликом» – вправи, які учні повинні виконати певну кількість разів або в заданий час (наприклад, «зроби 10 присідань за 10 секунд»).

- «Спортивний конструктор» – вправи, що потребують підручні матеріали («пляшки з водою як гантелі», «книжки як обтяження», «саморобні м'ячики для металевих вправ», «скакалки для координації» та ін..).

- Вправи з використання музики з предметом або без предметів.

ЗРВ№2. Стандартний варіант комплексу.

10. Критерії оцінювання

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

10.1. Критерії оцінювання видів робіт на практиці

Назва (вид) критерію	Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів
<i>Заліковий фрагмент уроку (підготовча частина)</i>	<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети, володіння фаховою термінологією при проведенні фрагменту уроку, мовна грамотність (10 балів)</i> Проведення фрагменту уроку 2 фрагменти по 10 балів Максимальна кількість балів – 20 балів
<i>Підготовка конспектів уроку з елементами нових видів рухових активностей</i>	<i>Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, підбір інноваційних засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, (10 балів)</i> 2 конспекти по 10 балів Максимальна кількість балів – 20
<i>Спостереження за роботою вчителя фізичної культури</i> Сп.1 Професійна комунікація вчителя фізичної культури	<i>Наявність записів спостережень. Вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття. Вміння формулювати висновки і пропозиції (2 бали)</i> 3 спостереження по 5 бали

Сп.2-3 Урок фізичної культури	Максимальна кількість балів – 15
Розробка комплексів ЗРВ: ЗРВ№1(Тематичні концептуальні комплекси) ЗРВ №1	Володіння фаховою термінологією при проектуванні комплексів ЗРВ з предметом та без предметів. Прояв творчості та інноваційності. Максимальна кількість балів – 10
ЗРВ№2 (традиційний комплекс вправ)	Максимальна кількість балів – 5
Залік	Максимальна кількість балів – 30.
ВСЬОГО	Максимальна кількість балів – 100

10.2. Питання до диференційованого заліку

Теоретичні основи

1. Що таке адаптаційний період при опануванні нового виду спорту і чому він важливий?
2. Які фізичні якості найбільше розвиваються під час зайняття (флорболом, паркурором)?
3. Які базові технічні навички необхідно засвоїти перед початком занять корфболом?
4. Чому важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ при вивченні «Алтимату-фрізбі»?
5. Як впливає координація рухів на ефективність занять гімнастикою або акробатикою?
6. Яке екіпірування є обов'язковим для заняття степ-аеробікою, і яку роль воно створює у безпеці спортсмена?
7. Яких основних правил безпеки слід дотримуватися при вивченні зимових видів спорту?
8. Як підтримувати правильне дихання на витривалість спортсмена під час бігу на кросові дистанції?
9. Чим відрізняється тактика гри в командних видах спорту, таких як флорбол та футзал?
10. Яку розминку слід проводити при вивченні флорболу?
11. Ви плануєте спробувати займатися скандинавською ходьбою. Яка правильна техніка руху з палицями?
12. У вас виник страх під час занять у басейні. Які психологічні техніки вам потрібні для подолати паніки під водою?
13. Ви почали займатися спортивним орієнтуванням, але Вам важко орієнтуватися на місцевості. Які навички необхідно сформувати ?
14. Ви пробуєте застосовувати на практиці фітбольні м'ячі, але відчуваєте нестабільність. Як правильно розподілити вагу тіла, щоб зберегти рівновагу?
15. Ваш вихованець уперше займається бадмінтоном, але йому важко контролювати траєкторію польоту волана. Як правильно завершити точність ударів?
16. Ви проходите курс самооборони. Як правильно реагувати у разі раптового нападу, якщо Вас захопили за руку?
17. Під час роботи інструктором з плавання у таборі Ви пропонуєте дітям спортивні естафети у воді. Як дотримуватися техніки безпеки?

- 18.Що потрібно зробити, якщо дитина відчуває біль під час виконання вправи?
- 19.Яке взуття є найбільш безпечним для занять новими видами спорту?
- 20.Які правила безпеки слід дотримуватися під час гри в командні види спорту?
- 21.Що потрібно зробити, якщо ви помітили небезпечну ситуацію (наприклад, слизьку підлогу)?
- 22.Яка порада учням допоможе уникнути травм під час фізичних вправ?
- 23.Що слід робити, якщо ви спостерігаєте, як хтось отримав травму під час заняття?
- 24.Чому важливо дотримуватися дистанції під час командних ігор?
- 25.Чи можна покидати спортивну залу або спортивний майданчик , без дозволу вчителя?
- 26.У чому сутність фронтального методу організації учнів на уроці фізкультури при виконанні фізичних вправ?
- 27.Мета фізичного виховання у закладах освіти (власна думка здобувача освіти)

11. Критерії оцінювання набутих знань і вмінь, захисту звіту практики

Кількість балів	Оцінка	Критерії оцінювання
30-25	Відмінно (А)	Якщо доповідь і відповіді на запитання вірні й повні
24-18	Добре В,С	Якщо доповідь недостатньо повна, а відповіді недостатньо вірні або викладені з незначними помилками
17-10	Задовільно D, E	Якщо доповідь неповна, а відповіді в основному вірні, але викладені зі значними помилками
9-1	Незадовільно FX, F	Якщо доповідь не підготовлена або не розкриває суті проведеної роботи

Підсумкова оцінка за практику

12. Загальна шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для заліку	
90–100	А	відмінно	зараховано
82–89	В	добре	
74–81	С		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Рекомендована література

1. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої/фахової передвищої освіти комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2023.
2. Лоза Т. О. Л 72 Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навчально-методичний посібник для студентів III курсу педагогічних університетів спеціальності «Фізичне виховання» / Т. О. Лоза. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 128 с
3. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.
4. Педагогічна практика (виробнича) у загальній школі: методичні рекомендації / упоряд. Т. О. Лоза, Д. В. Бермудес – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 39 с

Додаток

ЗВІТ

**про проходження практики нових видів спорту
на базі ЗЗСО № _____**

**студенткою (студентом) _____ групи
спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)»
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР**

(Прізвище, ім'я, по батькові)

Терміни проходження практики I семестр з _____ по _____

Переглянуто уроків, які проводились учителем фізичної культури _____

Переглянуто уроків, які проводились студентами _____

Проведено пробних уроків у ролі вчителя фізичної культури _____

Сформовані компетентності _____

Труднощі _____

Висновки і пропозиції _____

Студент _____ (_____) (підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник практики від коледжу _____ (_____) (підпис) (ініціали, прізвище)

Директор ЗЗСО № ____ м. Луцька _____ (_____) (підпис) (ініціали, прізвище)

МП “ ____ ” _____ 20__ року

Викладач: Денисенко Наталія Григорівна



(підпис)