

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

Комунальний заклад вищої освіти  
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

Волинської обласної ради

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

# ЩОДЕННИК

*з ознайомчої практики з нових  
видів спорту*



Луцьк -2025

Щоденник практики з нових видів спорту/ уклад. Н.Денисенко, Луцьк:  
ФОП Мажула Ю. М., 32 с.

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. Щоденник практики розроблений для майбутніх вчителів фізичної культури, які проходять стажування з нових видів спорту в Концепції Нової української школи. Посібник містить структуровані матеріали щодо організації освітнього процесу з нових видів рухової активності, спираючись 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 учнів (наприклад, фрізбі, паркур, флорбол, петанк); поєднання спорту та технологій – використання інтерактивних методів навчання (віртуальна реальність, мобільні додатки для тренувань, відеоуроки). Ведення щоденника дозволяє практикантам не лише вдосконалити навички викладання нових видів спорту, а й сформуванати власний педагогічний стиль, розвинути мотиваційні підходи до роботи з учнями та сприяти популяризації сучасних форм фізичної активності серед школярів.

#### Укладачі:

**Наталія ДЕНИСЕНКО**, доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Рецензенти: Світлана ПАРХОМЕЦЬ**, заступник директора з навчальної роботи, викладач-методист комунального закладу «Дніпропетровський фаховий коледж спорту» ДОР».

**Олег КРУГЛЯК**, кандидат педагогічних наук, завідувач відділення початкової освіти, КЗ ЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж імені Івана Филіпчика».

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗВО  
«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради  
(протокол № 7 від 19.02.2025)

Друкується за ухвалою засідання вченої ради факультету початкової освіти та  
фізичної культури (протокол № 8 від 26.02.2025 р)

## ЗМІСТ

1	ПЕРЕДМОВА	5
2	ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ (РОЗКЛАДИ УРОКІВ, ДЗВІНКІВ, ВІДОМОСТІ ПРО ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)	6
3	ПЕДАГОГІЧНІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ	7
4.	КОНСПЕКТИ УРОКІВ	17
5.	КОМПЛЕКСИ ЗРВ	23
6.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ПРАКТИЦІ	29
7.	ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ	31

# ЩОДЕННИК з ознайомчої практики з нових видів спорту

здобувача освіти

---

(прізвище, ім'я, по батькові)

факультету

---

освітнього ступеня

---

спеціальності

---

(назва)

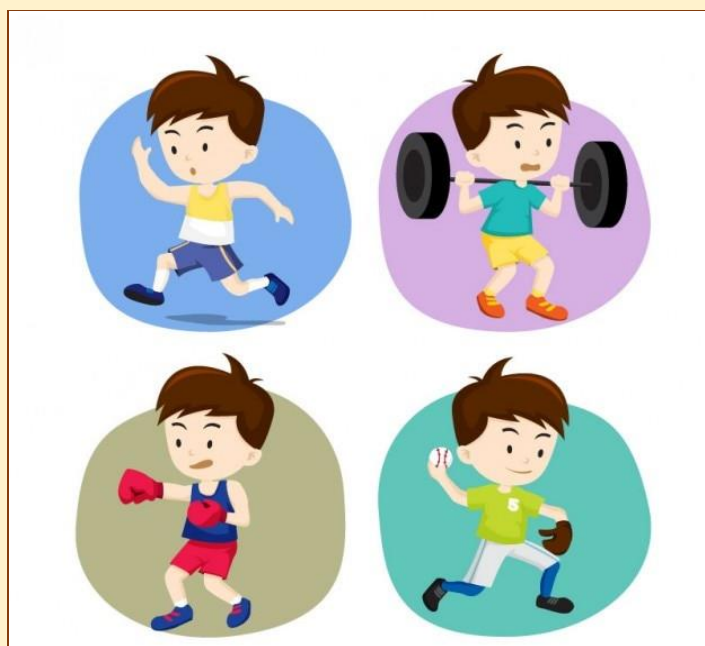
курс, група

---

освітнього-професійної програми

---

(назва)



## 1. ПЕРЕДМОВА

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.

**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.

## 2. ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ

\_\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ н.р.

### 1. Загальні дані

Місце проходження практики

День практики \_\_\_\_\_

Час проведення практики \_\_\_\_\_

Клас<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

Директор школи

Завідувач кафедри фізичної культури

Вчитель фізичної культури

Методист

### 2. Розклад уроків

Понеділок

Вівторок

Середа

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Четвер

П'ятниця

Субота

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### 3. Розклад дзвінків

1 зміна

2 зміна

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

<sup>1</sup> Клас за вибором здобувача освіти

### 3. ПЕДАГОГІЧНІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ

#### СПОСТЕРЕЖЕННЯ №1

##### Спостереження за роботою вчителя фізичної культури Професійна комунікація вчителя фізичної культури<sup>2</sup>

Дата \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Урок \_\_\_\_\_ Кількість учнів \_\_\_\_\_  
ППП вчителя \_\_\_\_\_

Тема  
уроку: \_\_\_\_\_

Мета відвідування: дослідити особливості професійної комунікації вчителя фізичної культури

№	ПРОГРАМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ	1	2	3	4
<b>1. Організація освітньої діяльності</b>					
1	Мобілізуючий початок уроку (організація учнів,)				
2	<b><u>Оцінюється професійна комунікація вчителя фізичної культури, зокрема:</u></b>				
2.1.	уміння застосовувати спеціальну термінологію у процесі викладання нових видів рухової активності				
2.2.	уміння оцінити чіткість і конкретність поставлених завдань уроку				
2.3.	володіння фаховою термінологією при проведенні підготовчої частини уроку;				
2.4.	підбір засобів навчання та логічність їх побудови; матеріали та ресурси (спортивний інвентар)				
2.5.	дизайн і оформлення конспекту уроку вчителя фізичної культури;				
2.5	мовна грамотність.				
<b>3. Педагогічні здібності вчителя фізичної культури</b>					
3.1	<b><i>Організаторські.</i></b> Виявляються в умінні вчителя згуртувати учнів, залучити їх до праці, розподіляти обов'язки, спланувати роботу, підвести підсумки зробленому і т.д.				
3.2	<b><i>Дидактичні.</i></b> Конкретні уміння підібрати і підготувати навчальний матеріал з нових видів спорту, наочність, обладнання. Доступно, ясно, виразно, переконливо і послідовно викладати навчальний матеріал, стимулювати розвиток пізнавальних інтересів учнів, підвищувати навчально-пізнавальну активність за допомогою нових				

<sup>2</sup> 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.

	видів рухової активності і т.д.				
3.3	<b>Комунікативні</b> здібності, які виявляються в умінні вчителя встановлювати педагогічно доцільні стосунки з учнями в процесі викладання нових видів спорту				
3.4	<b>Перцептивні</b> , що виявляються в умінні проникати в душевний світ вихованців, об'єктивно оцінювати їх емоційний стан під час ігрової і змагальної діяльності				
3.5	<b>Сугестивні</b> здібності, які виявляються в умінні вчителя здійснювати емоційний вплив на учнів (особливо при аналізі невдач в ігрових ситуаціях)				
3.6	<b>Науково-пізнавальні</b> здібності передбачають засвоєння наукових знань у своїй галузі. Застосовувати на практиці матеріали візуального сприйняття.				

#### 4. Реалізація основних компонентів концепції «Нова Українська школа»

4.1.	<b>Дотримання вчителем принципів партнерства:</b>				
4.2	Повага до особистості, доброзичливість і позитивне ставлення, довіра у відносинах				
4.3	Постійне залучення дитини до спільної діяльності				
5.	<b>Дотримання принципів державного стандарту: визнання того, що кожна дитина талановита, цінність дитини, радість пізнання, розвиток вільної особистості</b>				
6.	<b>Дотримання послідовності частин уроку та умов розвитку пізнавальних інтересів</b>				
7.	<b>Забезпечення можливості здійснювати учнями вибір рухових дій, спортивного інвентарю</b>				
8.	<b>Щільність уроку. Результати досягнення мети</b>				

З аналізом проведеного спостереження ознайомлений (методист): \_\_\_\_\_



**СПОСТЕРЕЖЕННЯ № 2**  
**(СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА УРОКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

---

<i>Програма спостереження</i>	<i>Методичний аналіз заняття / коментарі</i>
<p><b>Теоретичний аспект:</b> 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.</p>	
<p><b>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</b></p>	
<p><b>Організаційні аспекти уроку:</b> 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.</p>	

**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.

**Повноцінність змісту уроку.** Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.

**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 відчують труднощі у виконанні вправ.

Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.

З аналізом уроку ознайомлений (методист): \_\_\_\_\_

**СПОСТЕРЕЖЕННЯ № 3**  
**(СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА УРОКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

<i>Програма спостереження</i>	<i>Методичний аналіз заняття / коментарі</i>
<p><b>Теоретичний аспект:</b> 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.</p>	
<p><b>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</b></p>	
<p><b>Організаційні аспекти уроку:</b> 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.</p>	

<p><b>Методика викладання:</b> 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.</p>	
<p><b>Повноцінність змісту уроку.</b> Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.</p>	
<p><b>Взаємодія з учнями:</b> 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.</p>	
<p>Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.</p>	
<p>З аналізом уроку ознайомлений (методист): _____</p>	

# Конспекти фрагментів уроків фізичної культури



# Конспект фрагменту уроку<sup>3</sup>

## ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНИ УРОКУ

**Структура конспекту уроку** (конспект може бути написаний у довільній формі описового характеру без традиційної таблиці, поділеної на зміст уроку-дозування навантаження-організаціні рекомендації)<sup>4</sup>

**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;

---

---

---

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Неструктурованість конспекту зумовлена недостатнім досвідом здобувачів освіти у методиці його оформлення

**оздоровча** – акцент на засоби фізичного виховання оздоровчо-профілактичного характеру.

**Обладнання та інвентар:** перелік необхідного спорядження, включаючи нетрадиційне або інноваційне (наприклад, батути, 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 корисними в подальшій активності:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**використання стретчингових вправ, функціонального тренінгу або мобілізаційних вправ;**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1. Консультацію надали і конспект перевірили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Бали / Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

# Конспект фрагменту уроку<sup>5</sup>

## ОСНОВНА ЧАСТИНИ УРОКУ

**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.

---

---

---

---

<sup>5</sup> 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.





У конспекті доречно описати особливості поєднання варіативних модулів у навчальному процесі<sup>6</sup>, 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>6</sup> 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.

---

---

---

---

*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 «смуги перешкод»); «Спортивна вікторина» – поєднання фізичних вправ з елементами інтелектуальних 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).

---

---

---

---



---



---



---

**1. Консультацію надали і конспект перевірили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Бали / Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	



# КОМПЛЕКСИ ЗРВ



## **1. Розробка комплексів ЗРВ (варіативність вибору вправ)**

Практиканту пропонується можливість обирати варіант комплексу вправ із запропонованих переліків

**Можна змінювати:** послідовність виконання вправ відповідно до власних уподобань та фізичного стану учнів; форму фіксації вправ; використовувати власні вправи, які відповідають принципам розминки.<sup>7</sup>

### **«Тематичні концептуальні комплекси»**

**Варіант 1.** Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (ЗРВ біля гімнастичної стінки. Стрибкові вправи зі скакалкою. Лазіння по гімнастичній стінці. Смуга перешкод)

---

<sup>7</sup> Завдяки такій методиці урок фізичної культури стає гнучким, різноманітним та мотивуючим для учнів, що сприяє формуванню сталої звички до здорового способу життя.

**Варіант 2.** Вправи для набуття навичок пересувань (спеціальні бігові вправи);

**Варіант 3.** Вправи для набуття навичок володіння м'ячем (вправи з великими або маленькими м'ячами).

**Варіант 4.** Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

**Варіант 5.** Вправи «Фітнес у стилі супергероїв» – підбір вправ силового спрямування.

**Варіант 6.** З'єднання симетричних та асиметричних рухів – різні рухи для правої та лівої сторони тіла одночасно (приклад: одна рука робить колові оберти, інша – згинання-розгинання).

**Варіант 7.** Вправи «з викликом» – вправи, які учні повинні виконати певну кількість разів або в заданий час (наприклад, «зроби 10 присідань за 10 секунд»).

**Варіант 8.** «Спортивний конструктор» – вправи, що потребують підручні матеріали («пляшки з водою як гантелі», «книжки як обтяження», «саморобні м'ячика для металевих вправ», «скакалки для координації» та ін..).

## ТЕМАТИЧНИЙ КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС №\_\_

---

---

---

Зміст вправи	Фіксація часу, інтенсивності та ефективності вправ	Методична рекомендація

<b>Групові обговорення та презентації – обмін досвідом щодо оптимального вибору вправ.</b>		

---

---

---

---

---

1. Консультацію надали і конспект перевірили:

Дата	Керівники практики / Прізвище	Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

2. Оцінку виставили:

Дата	Керівники практики / Прізвище	Бали / Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	



## ЗРВ№2. Стандартний комплекс ЗРВ

Зміст	Дозування	Методична рекомендація


**1. Консультацію надали і конспект перевірили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

Дата	Керівники практики / Прізвище	Бали / Підписи
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	



## 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).

### Критерії оцінювання видів робіт на практиці

<i>Назва (вид) критерію</i>	<i>Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів</i>
<i>Валіковий 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> <b>Проведення фрагменту уроку</b> <b>2 фрагменти по 10 балів</b> <b>Максимальна кількість балів – 20 балів</b>
<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> <b>2 конспекти по 10 балів</b> <b>Максимальна кількість балів – 20</b>
<i>Спостереження за роботою вчителя фізичної культури</i> <i>Сп.1 Професійна комунікація вчителя фізичної культури</i> <i>Сп.2-3 Урок фізичної культури</i>	<i>Наявність записів спостережень. Вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття. Вміння формулювати висновки і пропозиції (2 бали)</i> <b>3 спостереження по 5 бали</b> <b>Максимальна кількість балів – 15</b>
<i>Розробка комплексів ЗРВ:</i>	<i>Володіння фаховою термінологією при проектуванні</i>

ЗРВ№1 (Тематичні комплекси) ЗРВ №1	концептуальні	комплексів ЗРВ з предметом та без предметів. Прояв творчості та інноваційності. <b>Максимальна кількість балів – 10</b>
ЗРВ№2 (традиційний комплекс вправ)		<b>Максимальна кількість балів – 5</b>
Балік		<b>Максимальна кількість балів – 30.</b>
ВСЬОГО		<b>Максимальна кількість балів – 100</b>



## 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, паркурром)?
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)

### 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

### Загальна шкала оцінювання

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

### 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. 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.