

**Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту  
та спеціальної освіти**

**Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій**

**ЩЕКОТИЛІНА Н.Ф.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ  
«НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського  
(протокол №12 від 30 квітня 2026 р.)*

УДК 796:37.016

**Рецензенти:**

**Пільова С. Г.** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації ДУІТЗ

**Бондаренко О. В.** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Щекотиліна Н.Ф.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 55 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з обов'язкової навчальної дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи» містять плани лекцій, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до екзамену, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів спеціальності А 4 Середня освіта, предметна спеціальність А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

## ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	.....	4
2.	Мета та завдання дисципліни	.....	6
3.	Плани лекцій	.....	8
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	.....	12
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	.....	40
6.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання	.....	46
7.	Питання до екзамену	.....	50
8.	Список рекомендованої літератури	.....	53

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «**Фізична культура в системі «Нової Української школи»**» є складовою підготовки майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти та спрямована на формування сучасного професійного бачення ролі фізичного виховання в умовах упровадження реформ освіти. Вивчення дисципліни забезпечує теоретичну та практичну готовність студентів до реалізації освітньої галузі «Фізична культура» відповідно до **Концепції НУШ** та **Державного стандарту базової середньої освіти**.

Актуальність дисципліни зумовлена потребою підготовки педагогів, здатних працювати в інноваційних освітніх середовищах, які орієнтовані на компетентнісний підхід, педагогіку партнерства, дитиноцентризм, інклюзивність та інтеграцію цифрових технологій у навчально-виховний процес. Уроки фізичної культури в НУШ мають особливе значення, оскільки спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності, розвиток фізичних, соціальних і емоційних умінь, виховання мотивації до активного та здорового способу життя.

Зміст навчальної дисципліни охоплює:

- сутність і структуру Нової української школи та її вплив на фізичну культуру;
- вимоги Державного стандарту та особливості модульного навчання в галузі;
- методику проведення сучасного уроку фізичної культури з використанням інтерактивних, кооперативних та діяльнісних підходів;
- особливості організації інклюзивного навчання, адаптації вправ та забезпечення доступності для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами;
- правила безпеки життєдіяльності та заходи профілактики травматизму під час занять;

- використання цифрових технологій та інноваційних інструментів у фізичному вихованні (мобільні додатки, відеоаналіз, QR-квести, хмарні платформи).

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів системи знань, практичних умінь та професійних компетентностей, необхідних для ефективного проведення уроків фізичної культури в закладах освіти за стандартами НУШ, забезпечення інклюзивності та інноваційності навчального процесу.

У процесі вивчення дисципліни студенти отримують можливість:

- оволодіти вимогами освітньої галузі «Фізична культура» в НУШ;
- навчитися проектувати та проводити сучасні уроки;
- розробляти адаптовані та інклюзивні фрагменти занять;
- використовувати цифрові інструменти для моніторингу й оцінювання результатів;
- формувати безпечне та підтримувальне освітнє середовище;
- застосовувати інноваційні й інтерактивні методики в роботі з учнями.

Реалізація дисципліни здійснюється через лекції, практичні заняття, самостійну роботу, індивідуальні дослідні завдання та підсумковий контроль. Завдання курсу спрямовані на розвиток у студентів професійної готовності до роботи в умовах сучасних освітніх змін та підвищення якості фізичного виховання школярів.

Дисципліна сприяє формуванню висококваліфікованого вчителя фізичної культури, здатного впроваджувати інноваційні підходи, створювати здоров'язбережувальні практики, розвивати компетентності учнів і забезпечувати їхню рухову активність згідно з цінностями Нової української школи.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи»:** сформувати у студентів цілісну систему знань, умінь та професійних навичок щодо організації фізичного виховання учнів у межах концепції Нової української школи, з урахуванням компетентнісного підходу, інклюзії, безпечного освітнього середовища та сучасних технологій навчання.

**Дозвіл на використання ШІ:** здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

**Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті** Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

### **Очікувані результати навчання з дисципліни**

#### **знати:**

- 1) Концептуальні засади Нової української школи;
- 2) Державний стандарт базової середньої освіти (галузь «Фізична культура»);
- 3) Модулі з фізичної культури в НУШ;
- 4) Методика проведення уроків фізичної культури;
- 5) Інклюзивне навчання у фізичній культурі;
- 6) Основи безпеки та охорони праці;
- 7) Цифрові та інноваційні технології.

#### **уміти:**

- 1) Планувати та проводити уроки фізичної культури відповідно до вимог НУШ;
- 2) Використовувати компетентнісний підхід;

- 3) Адаптувати навчання до умов інклюзії;
- 4) Забезпечувати безпеку під час занять;
- 5) Використовувати цифрові інструменти в навчанні;
- 6) Оцінювати навчальні досягнення учнів;
- 7) Організовувати та проводити різні форми рухової активності.

**Здобувачі, які використовують ШІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:**

-у передмові зазначити факт використання ШІ у роботі.

-пояснити як саме ШІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).

-пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ШІ і в яких аспектах внесено власні корективи.

**Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.** Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи».

### 3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

#### **Лекція 1. Концепція Нової української школи та її вплив на фізичну культуру**

##### **Мета лекції:**

- розкрити основні положення Концепції НУШ;
- пояснити, як цінності та структура НУШ впливають на організацію фізичного виховання;
- показати зміни ролі вчителя та учня в сучасному освітньому середовищі.

##### **План лекції:**

1. Передумови створення НУШ: модернізація освіти, ключові проблеми старої моделі.
2. Компоненти НУШ: педагогіка партнерства, дитиноцентризм, діяльнісний та компетентнісний підходи.
3. Роль фізичної культури у формуванні здорової особистості в НУШ.
4. Нові функції та професійні ролі вчителя фізичної культури.
5. Зміна позиції учня: активний учасник, співтворець, рефлексивний партнер.
6. Вплив НУШ на структуру та зміст уроку фізичної культури.

---

#### **Лекція 2. Державний стандарт. Модулі галузі «Фізична культура»**

##### **Мета лекції:**

- пояснити зміст і структуру Державного стандарту;
- навчити працювати з очікуваними результатами навчання;
- представити модульний підхід і його переваги.

##### **План лекції:**

1. Державний стандарт базової середньої освіти: структура та призначення.

2. Очікувані результати навчання: сутність, приклади, зв'язок із діяльнісним підходом.
  3. Модульна система: характеристика й педагогічне значення.
  4. Основні модулі галузі «Фізична культура»:
    - легка атлетика;
    - ігрові види спорту;
    - гімнастика;
    - туристсько-краєзнавча діяльність;
    - фітнес;
    - рухливі ігри.
  5. Вибір модулів школою: критерії, умови, гнучкість.
  6. Зв'язок модулів з компетентностями учнів.
- 

### **Лекція 3. Методика проведення сучасного уроку фізичної культури**

#### **Мета лекції:**

- сформулювати знання про сучасні методичні підходи;
- навчити структурувати урок відповідно до стандартів НУШ;
- представити інтерактивні та кооперативні методи.

#### **План лекції:**

1. Сучасні вимоги до уроку фізичної культури.
2. Структура уроку НУШ: вступна, підготовча, основна, заключна частини.
3. Інтерактивні форми навчання:
  - станційне навчання;
  - кооперативні технології;
  - ігрові методи;
  - проєктні елементи.
4. Формувальне оцінювання: самооцінка, взаємооцінка, критерії.

5. Методики розвитку фізичних якостей через активне та безпечне навчання.
  6. Актуальні підходи до мотивації рухової активності.
- 

#### **Лекція 4. Інклюзивне навчання у фізичній культурі**

##### **Мета лекції:**

- сформуванати розуміння принципів інклюзії;
- навчити адаптувати рухові завдання для учнів з ООП;
- розкрити педагогічні та методичні аспекти інклюзивного уроку.

##### **План лекції:**

1. Сутність і принципи інклюзивної освіти.
  2. Категорії ООП і їх рухові особливості.
  3. Адаптація вправ: змістова, організаційна, темпова, інвентарна.
  4. Роль учителя фізичної культури в інклюзивному середовищі.
  5. Створення безпечного та підтримувального освітнього простору.
  6. Приклади адаптованих уроків і вправ.
- 

#### **Лекція 5. Безпека життєдіяльності під час занять**

##### **Мета лекції:**

- сформуванати знання про техніку безпеки;
- навчити виявляти потенційні ризики на уроках;
- ознайомити з основами першої допомоги.

##### **План лекції:**

1. Поняття «безпека життєдіяльності» в фізичній культурі.
2. Небезпеки в спортзалі, на майданчику, під час модулів.
3. Правила техніки безпеки для різних видів діяльності.
4. Страховка та самострахопка.
5. Типові травми і алгоритм першої допомоги (RICE).
6. Профілактика травматизму: ролі педагога й учня.

## **Лекція 6. Цифрові технології та інновації у фізичному вихованні**

### **Мета лекції:**

- показати можливості використання цифрових інструментів у сучасному уроку;
- навчити застосовувати мобільні додатки, відеоаналіз, QR-технології;
- розкрити перспективи інновацій (VR, AR, хмарні сервіси).

### **План лекції:**

1. Значення цифровізації у фізичній культурі.
2. Мобільні додатки: Google Fit, Strava, NTC, BetterMe.
3. QR-технології та цифрові станції.
4. Відеоаналіз техніки рухів.
5. Хмарні сервіси для вчителя (Google Classroom, Sheets, Padlet).
6. Інновації: VR-тренажери, AR-ігри, інтерактивні панелі.
7. Педагогічні переваги й обмеження цифрових рішень.

## **4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Практичні заняття з дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи»» мають на меті сформувати у студентів професійні уміння та навички, необхідні для організації та проведення сучасних уроків фізичної культури відповідно до вимог НУШ, Державного стандарту та компетентнісного підходу. Практичні заняття забезпечують поєднання теоретичних знань із діяльнісним навчанням, створюючи умови для формування методичної, комунікативної, інклюзивної та цифрової компетентностей майбутнього вчителя.

### **Методичні вимоги до організації роботи студентів:**

1. Викладач повинен забезпечити чіткість інструкцій та демонструвати правильні технічні елементи.
2. Усі практичні завдання мають бути пов'язані зі змістом Державного стандарту та з вимогами модульної системи НУШ.
3. Під час виконання рухових дій студентам необхідно нагадувати правила техніки безпеки, принципи страховки та організації безпечного освітнього середовища.
4. На кожному занятті має бути присутнім компонент інклюзивності — адаптація вправ або аналіз потреб окремих категорій учнів.
5. Доцільно застосовувати цифрові інструменти (QR-коди, відеоаналіз, мобільні додатки) як невід'ємну частину сучасного уроку.
6. Оцінювання результатів заняття має бути формувальним, із використанням чек-листів, листів спостереження, взаємооцінки.

### **Рекомендації щодо організації групової та кооперативної роботи**

1. Використовувати моделі кооперації.
2. Ролі в групах бажано розподіляти: лідер/організатор; доповідач; хронометрист; аналітик; технічний виконавець (інвентар, планшет, відео).

3. Важливо забезпечити позитивну взаємозалежність: всі учасники відповідають за результат команди.
4. Кооперативна діяльність повинна поєднуватися з індивідуальними завданнями та саморефлексією.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 1. «Аналіз ключових компонентів НУШ у контексті фізичної культури»**

**Форма проведення заняття:** Інтерактивний семінар + Групова та парна робота + Аналіз нормативних документів НУШ + Міні-презентації результатів груп.

### **Питання для обговорення:**

#### 2.1. Основні положення Концепції НУШ

- Які ключові ідеї закладені в Концепції НУШ?
- Які зміни вони формують у підходах до навчання і виховання дітей?

#### 2.2. Педагогічні та методичні засади НУШ

- Педагогіка партнерства: як проявляється на уроках фізичної культури?
- Дитиноцентризм: що це означає для вчителя фізкультури?
- Компетентнісний підхід: як змінюється зміст уроку?

#### 2.3. Роль фізичної культури в реалізації цілей НУШ

- Як фізична культура сприяє розвитку ключових компетентностей?
- Яку роль відіграє рухова активність у формуванні здорової особистості?

#### 2.4. Нові ролі та функції вчителя фізичної культури

- Учитель як фасилітатор, наставник, модератор, лідер здорового способу життя.

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Аналіз фрагментів Концепції НУШ**

Студенти отримують уривки з Концепції НУШ (або працюють онлайн). Необхідно: Виписати 5 ключових положень НУШ. Пояснити, як кожне з них впливає на урок фізичної культури. Оформити в таблиці «Положення НУШ — Наслідок для фізичної культури».

### **Завдання 2. Мозковий штурм «Яким має бути урок фізичної культури в НУШ?»**

Студенти у групах генерують ідеї (мінімум 10), що характеризують сучасний урок. Можливі напрямки: інклюзивність; інтерактивність; модульність; акцент на здоров'ї; цифрові технології; формувальне оцінювання; мотиваційний компонент. Ідеї фіксуються на фліпчарті або електронній дошці.

### **Завдання 3. Створення інтелект-карти (Mind Map)**

У групах студенти створюють інтелект-карту на тему: «Ключові компоненти НУШ → зміни у фізичній культурі».

Рекомендовані гілки:

- Педагогіка партнерства
- Компетентнісний підхід
- Дитиноцентризм
- Інклюзивність
- Діяльнісний підхід
- Освітнє середовище
- Інновації та технології

Готові карти групи презентують одне одному (по 2–3 хв).

### **Завдання 4. Міні-групове завдання «Роль учителя фізичної культури в НУШ»**

Кожна група аналізує одну роль учителя: фасилітатор; мотиватор; коуч; тьютор; організатор безпеки. Завдання: Визначити функції, приклади педагогічних дій, можливі труднощі.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 2. «Компетентнісний підхід у фізичному вихованні»**

**Форма проведення заняття:** Тренінг + Кооперативна робота в малих групах + аналіз педагогічних ситуацій + Рольові міні-сценарії + Інтерактивне обговорення.

### **Питання для обговорення:**

#### **2.1. Що таке компетентнісний підхід?**

- Які компоненти включає компетентність?
- Чим компетентнісний підхід відрізняється від знаннєвого?

#### **2.2. Ключові компетентності НУШ та їх зв'язок із фізичною культурою**

- Які компетентності формує фізична культура?
- Як рухова діяльність розвиває соціальні, громадянські та здоров'язберезувальні компетентності?

#### **2.3. Як проектується компетентнісний урок фізичної культури?**

- Які методи сприяють розвитку компетентностей?
- Як виглядають компетентнісні завдання?

#### **2.4. Оцінювання компетентностей**

- Як оцінити сформованість компетентностей через рухову діяльність?
- Які інструменти формувального оцінювання підходять для цього?

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Ідентифікація компетентностей**

Студенти працюють у групах. Завдання: Отримати список ключових компетентностей НУШ. Виписати які саме компетентності формуються засобами фізичної культури. Навести 2 приклади вправ або навчальних ситуацій для кожної компетентності. Результат: таблиця «Компетентність — Як формується — Приклад вправи»

#### **Завдання 2. Аналіз кейсів «Компетентнісний урок»**

Студенти отримують опис 2–3 коротких навчальних ситуацій. Наприклад: урок станційного навчання; командна естафета; ігровий підсумковий

урок; міні-проект «Створи вправу». Необхідно: Визначити, які компетентності формуються у кожному кейсі; назвати сильні сторони вправи. Запропонувати, як посилити компетентнісний зміст. Результат: аналіз кейсів у групах та презентація висновків.

### **Завдання 3. Розробка компетентнісного завдання**

Студенти у групах розробляють **навчальне завдання**, яке одночасно формує: рухові уміння, соціальні навички, здоров'язбережувальну компетентність. Орієнтовні приклади: командний фітнес-сет із розподілом ролей; створення власної естафети, де важливі стратегія та взаємодія; вправа «Тренер — спортсмен» з ролями та рефлексією. Критерії: відповідність компетентності; доступність; безпека; мотиваційний ефект. Результат: коротка методична картка (опис завдання + очікувані результати).

### **Завдання 4. Рольова вправа «Учитель — учні — спостерігач»**

Одна група демонструє створене компетентнісне завдання. Інші студенти виступають у ролях: учнів, асистента вчителя, спостерігачів. Спостерігачі використовують чек-лист: чи сформульовано компетентність? чи є взаємодія? чи допомагає вправа досягти навчальних результатів? чи виконано умови безпеки? Результат: формувальне оцінювання, обговорення, рекомендації.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 3. «Робота з Державним стандартом: очікувані результати навчання»**

**Форма проведення заняття:** Аналітичний практикум + робота в парах та малих групах + документ-аналіз + створення узагальнювальних схем і таблиць + міні-презентації результатів груп

### **Питання для обговорення:**

2.1. Державний стандарт: структура і призначення

- Які ключові елементи містить Державний стандарт?
- Як читати й інтерпретувати освітні результати?

2.2. Очікувані результати навчання у галузі «Фізична культура»

- Чим очікуваний результат відрізняється від навчальної мети?

- Як результати пов'язані з компетентностями НУШ?
- Чому сучасні результати описані у формі дій («учень виконує», «учень аналізує»)?

2.3. Як перевести очікувані результати в практичні методичні дії?

- Як уроки та вправи «працюють» на досягнення результатів?
- Які вимоги до формувального оцінювання цих результатів?

2.4. Зв'язок стандарту з модулями фізичної культури

- Як визначити, який модуль найкраще формує конкретний результат?
- Чи можуть різні модулі формувати ті самі результати?

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Аналіз тексту Державного стандарту**

Студенти працюють у групах (3–4 особи). Потрібно: Знайти в тексті Держстандарту очікувані результати з галузі «Фізична культура» для 5–9 класів. Виписати не менше 10 результатів. Переказати їх у власних словах, пояснити їх суть. Продукт: таблиця «Оригінальний результат — Пояснення своїми словами».

#### **Завдання 2. Співвіднесення результатів із модулями**

Студенти отримують список модулів: легка атлетика, ігри, гімнастика, фітнес, туризм, рухливі ігри.

Необхідно:

1. Для кожного результату визначити який модуль найбільше сприяє його досягненню.
2. Пояснити, *чому саме цей модуль*.
3. Для 2–3 результатів визначити альтернативний модуль.

Результат: таблиця «Очікуваний результат — Основний модуль — Альтернативні модулі»

#### **Завдання 3. Розробка фрагменту уроку під конкретний результат**

У парах студенти обирають *один очікуваний результат* (наприклад: «учень удосконалює здатність до співпраці в командних рухових діях»).

Потрібно розробити 5–7 хвилинний фрагмент уроку, який забезпечує досягнення цього результату. Визначити: навчальні дії учня; дії вчителя; методи; критерії формувального оцінювання; правила безпеки. Результат: коротка методична картка «Фрагмент уроку під результат».

#### **Завдання 4. Рольовий аналіз (мікрОВикладання)**

Кілька студентів демонструють свій фрагмент уроку (2–3 хвилини). Група виступає як «учні», «спостерігачі» та «аналітики».

Спостерігачі відповідають:

- Чи досягається заявлений результат?
- Чи відповідали вправи віковим особливостям?
- Чи продумано формувальне оцінювання?
- Чи дотримано правил безпеки?

Результат: чек-лист аналізу.

---

### **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 4. «Модульне навчання: побудова циклу занять»**

**Форма проведення заняття:** Проектний практикум + Робота в малих групах (кооперативне навчання) + Метод «Конструктор модуля» + Аналіз нормативних документів та прикладів модульних програм + Міні-презентації розроблених модулів

Ця форма дозволяє студентам навчитися *планувати цілісний цикл уроків* відповідно до вимог НУШ та Державного стандарту.

#### **Питання для обговорення:**

##### **2.1. Сутність модульного навчання у фізичній культурі**

- Що таке «модуль» у контексті навчання?
- Які переваги модульної системи для вчителя та учнів?
- Як модуль пов'язаний із компетентнісним підходом?

##### **2.2. Структура модуля**

- Які елементи повинні бути у навчальному модулі? (тема, мета, очікувані результати, зміст, методи, оцінювання)

- Чому цикл має включати прогресію навичок?

### 2.3. Вибір модулів школою

- Які чинники впливають на вибір модулів? (сезонність, матеріальна база, рівень учнів, кадрові ресурси)

- Чи можна адаптувати модуль під різні вікові групи?

### 2.4. Співвіднесення модуля з Державним стандартом

- Як правильно визначити відповідні очікувані результати?

- Як оцінювати досягнення результатів за кожним уроком?

## **Практичні завдання**

### **Завдання 1. Аналіз прикладів модульних програм**

Студенти отримують уривки з уже розроблених модулів («Легка атлетика», «Фітнес», «Ігри», «Туризм»). Завдання: Визначити структуру модуля; проаналізувати, чи відповідає він вимогам НУШ; виявити сильні сторони й недоліки. Результат: аналітична таблиця «Сильні — слабкі сторони модуля».

### **Завдання 2. Конструктор модуля (робота в групах)**

Студенти діляться на 3–4 групи. Потрібно: Обрати модуль (гімнастика, легка атлетика, ігри, фітнес, туризм); визначити 3–5 очікуваних результатів, яких має досягти учень; сформулювати мету модуля. Розробити цикл з 4 уроків, у якому: є логічна послідовність; врахована прогресія навичок; визначено методи та форми роботи; прописані правила безпеки. Підготувати календарно-тематичну міні-таблицю. Результат: «Міні-модуль на 4 уроки».

### **Завдання 3. Деталізація одного уроку модуля**

Кожна група обирає **один урок** зі створеного модуля.

Потрібно: Сформулювати мету уроку відповідно до очікуваного результату; розписати структуру уроку (4 частини). Визначити методи: інтерактивні, кооперативні, ігрові. Вказати ризики та правила безпеки під час виконання вправ.

Додати елемент формувального оцінювання (самооцінка, взаємооцінка).  
Результат: коротка методична карта уроку.

#### **Завдання 4. Міні-презентація модуля**

Кожна група презентує свій міні-модуль (3–4 хв), звертаючи увагу на: логіку побудови; відповідність стандарту; доцільність методів; безпекові акценти; інноваційні елементи (QR-коди, цифрові додатки, відеовправи). Групи-експерти оцінюють модуль за чек-листом (надається викладачем).

---

### **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 5. «Аналіз відеоуроків»**

**Форма проведення заняття:** Відеоаналіз (Video-based Learning) + Робота в групах та мікрогрупах + Метод «Stop-Frame» (зупинка кадру) + Метод «Peer Review» – взаємооцінювання + Заповнення чек-листів та карт аналізу + Фронтальне обговорення та дискусія.

#### **Питання для обговорення**

##### 2.1. Структура та логіка уроку

- Чи присутні всі частини уроку (вступна, підготовча, основна, заключна)?

- Наскільки логічні переходи між частинами?

##### 2.2. Методи та форми роботи

- Які методи використовував учитель?

- Чи відповідають вони принципам НУШ: активність, дитиноцентризм, партнерство?

- Чи застосовано інтерактивні форми (станції, команди, ігрові методи)?

##### 2.3. Використання рухового часу

- Чи оптимально розподілений час на активну діяльність?

- Чи є невиправдані паузи або довге пояснення?

##### 2.4. Дотримання техніки безпеки

- Чи створені безпечні умови?

- Чи правильно організовано простір та інвентар?

## 2.5. Педагогічна взаємодія

- Як учитель комунікує з учнями?
- Чи є позитивна підтримка та мотивування?
- Чи застосовані принципи педагогіки партнерства?

## 2.6. Оцінювання результатів

- Чи використовує вчитель формувальне оцінювання?
- Чи отримують учні зворотний зв'язок?

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Перегляд відеоуроку з фізичної культури**

(Викладач обирає відео або дає студентам посилання.) Студенти повинні: Переглянути відеофрагмент уроку (5–10 хв); зафіксувати основні моменти: структура, методи, поведінка вчителя, техніка безпеки, взаємодія. Результат: короткі нотатки (3–5 ключових спостережень).

#### **Завдання 2. Заповнення чек-листа аналізу уроку**

Студенти отримують чек-лист, наприклад: Чіткість мети уроку, повнота структури, рухова активність учнів, використання інновацій / інтерактиву, робота з різними рівнями учнів, дотримання техніки безпеки, ефективність пояснення, оцінювання і зворотний зв'язок. Результат: заповнений чек-лист.

#### **Завдання 3. Аналіз сильних і слабких сторін уроку**

У групах студенти повинні: Визначити 3 сильні сторони уроку; визначити 3 слабкі сторони; сформулювати 3 рекомендації щодо покращення. Результат: порівняльна таблиця (Strong–Weak–Improve).

#### **Завдання 4. Розробка альтернативного фрагменту уроку**

На основі проаналізованого матеріалу групи повинні: Обрати фрагмент (розминка, станції, основна частина, гра); переробити його *відповідно до вимог НУШ*. Додати: інтерактивну форму; елемент компетентнісного підходу; елемент формувального оцінювання; безпечні варіанти виконання. Результат: мікроконспект нового фрагмента.

## **Завдання 5. Презентація та взаємооцінювання**

Кожна група представляє свій фрагмент (2–3 хв). Інші студенти оцінюють за критеріями: відповідність віковим особливостям; логічність і доступність; інноваційність; безпека; відповідність стандарту; реалістичність впровадження. Результат: заповнений лист взаємооцінки.

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 6. «Практикум із моделювання уроків. Кооперативне навчання»**

✓ **1. Форма проведення заняття:** Практикум з елементами мікрвикладання + Робота в малих кооперативних групах (модель «Jigsaw», «Think-Pair-Share», «3–2–1») + Рольова гра («учитель – учні – спостерігачі») + Презентація результатів груп + Міні-обговорення і взаємооцінювання

### **Питання для обговорення:**

2.1. Що таке кооперативне навчання?

- Які принципи лежать в основі роботи малих груп?
- Чим кооперативна робота відрізняється від групової?

2.2. Як кооперативне навчання інтегрується у фізичну культуру?

- Які види діяльності найбільш ефективні в кооперативних командах?
- Як організувати справедливий розподіл ролей?

2.3. Структура уроку з кооперативним компонентом

- У яких частинах уроку кооперативні форми найбільш ефективні?
- Як забезпечити безпеку при роботі в командах?

2.4. Особливості моделювання уроків НУШ

- Як поєднати індивідуальну і групову діяльність?
- Як оцінювати командну роботу?

### **Практичні завдання**

**Завдання 1. Аналіз готового фрагмента уроку (кооперативний компонент)**

Студенти отримують фрагмент конспекту уроку, у якому застосовано одну з моделей: «Акваріум», «Карусель», «Джигсоу», «Команда – Експерт – Доповідач». Студенти повинні: Визначити, яка саме модель використана; назвати її сильні сторони та ризики; запропонувати, які вправи можна внести для вдосконалення.

### **Завдання 2. Моделювання власного фрагмента уроку**

Студенти працюють у групах по 3–4 особи.

Кожна група повинна обрати модуль (легка атлетика, ігри, гімнастика, фітнес, туризм). Розробити фрагмент уроку (10 хв) із застосуванням кооперативного навчання. Розподілити ролі в групі: *вчитель, помічник учителя, учні, спостерігач*. Підготувати короткий «маршрут роботи» (інструкції для групи). Визначити критерії оцінювання командної роботи.

### **Завдання 3. Мікрвикладання (міні-уроки)**

Кожна група презентує свій фрагмент уроку протягом 3–5 хвилин. Спостерігачі аналізують: чи правильно організована групова діяльність; чи враховані принципи кооперації (однакова участь, позитивна взаємозалежність, індивідуальна відповідальність); рівень безпечності та інструкцій; якість педагогічної комунікації.

### **Завдання 4. Рефлексія та взаємооцінювання**

Коротка форма, наприклад: 3 речі, які вдалися; 2 речі, які можна вдосконалити; 1 нова ідея, яку я застосую у власних уроках.

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 7. «Формувальне оцінювання на уроці фізичної культури»**

**Форма проведення заняття:** Тренінг із застосування інструментів формувального оцінювання + Кооперативна робота в малих групах + Моделювання педагогічних ситуацій (case-study) + Рольова гра «Учитель – учні – спостерігач» + Створення власних інструментів оцінювання + Презентація й взаємооцінювання розробок.

## **Питання для обговорення**

### 2.1. Сутність формувального оцінювання

- Чим формувальне оцінювання відрізняється від підсумкового?
- Які елементи є обов'язковими (критерії → зворотний зв'язок → корекція → активна участь учня)?
- Які можливості воно дає на уроках фізичної культури?

### 2.2. Інструменти формувального оцінювання

- Чек-листи
- Листи самооцінювання
- Взаємооцінювання
- Рубрики
- Сигнальні картки
- Спостереження за алгоритмом дій
- Цифрові інструменти (Plickers, Google Forms)

### 2.3. Формувальне оцінювання у контексті НУШ

- Як оцінювання підтримує компетентнісний підхід?
- Як вчитель забезпечує прозорість і розуміння критеріїв учнями?
- Як оцінювання допомагає мотивації та самоосвітній діяльності учнів?

### 2.4. Як адаптувати оцінювання для учнів з ООП?

- Індивідуальні критерії
- Створення диференційованих завдань
- Підтримувальний, а не порівняльний характер оцінювання

## **Практичні завдання**

### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Як оцінити учня?»**

Студенти отримують педагогічні ситуації: Учень не може виконати техніку через слабку фізичну підготовку; учень працює в команді, але мало проявляє ініціативу; учень із ООП потребує адаптованих критеріїв; учень викладає вправу іншим у міні-групі. Потрібно: визначити які компетентності оцінюються у кожній ситуації; обрати інструмент формувального оцінювання, який підходить

найбільше; сформулювати приклад зворотного зв'язку для учня. Результат: заповнений лист аналізу кейсів.

### **Завдання 2. Розробка чек-листа оцінювання вправи**

Кожна група обирає вправу (стрибки, біг, кидок, естафета, елемент гімнастики) і створює чек-лист із 4–6 критеріїв, наприклад: положення корпусу; траєкторія руху; ритм; безпека виконання; співпраця з партнером. Результат: чек-лист у формі таблиці (використовується на уроці).

### **Завдання 3. Створення рубрики оцінювання**

Студенти у групах створюють **рубрик-матрицю** для оцінювання однієї з компетентностей: командна взаємодія; саморегуляція; техніка виконання вправи; активність і старання; навички суддівства/лідерства. Рубрика має містити 3 рівні: початковий — достатній — високий, з конкретними поведінковими індикаторами. Результат: таблиця рубрики.

### **Завдання 4. Моделювання уроку з формувальним оцінюванням (рольова гра)**

Одна група виступає в ролі «вчителя» і демонструє 3–4 хвилини уроку, де застосовує: чек-лист; сигнальні картки або взаємооцінювання. Інші студенти виконують ролі: «учнів», «спостерігачів» (оцінюють ефективність інструменту). Результат: короткий зворотний зв'язок за чек-листом.

### **Завдання 5. Розробка індивідуального інструмента (міні-завдання)**

Кожен студент розробляє: «Мій інструмент формувального оцінювання», наприклад: картка самооцінки; шкала «Я можу – я вчуся – мені потрібна допомога»; лист спостереження; QR-оцінювання; картки успіху. Результат: індивідуальна методична картка.

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 8. «Адаптація вправ для дітей з ООП»**

**Форма проведення заняття:** Майстер-клас з адаптації рухових вправ + Практикум у групах + Кейс-метод (аналіз педагогічних ситуацій) + Рольове

модельовання + Метод «адаптаційного конструктора» + Презентація адаптованих вправ групами.

### **Питання для обговорення:**

#### 2.1. Основи інклюзивного підходу

- Що означає доступність уроку фізичної культури?
- Які принципи інклюзивної освіти найважливіші для рухової діяльності?

#### 2.2. Категорії дітей з ООП та їхні потреби

- Особливості рухової активності учнів із:
  - порушеннями опорно-рухового апарату;
  - порушеннями зору;
  - порушеннями слуху;
  - РАС (розлади аутистичного спектра);
  - СДУГ;
  - інтелектуальними порушеннями.

#### 2.3. Види адаптацій вправ

- Адаптація змісту вправ
- Адаптація інвентарю
- Адаптація простору та середовища
- Адаптація темпу, навантаження, тривалості
- Адаптація інструкцій та пояснень

#### 2.4. Безпека і психоемоційна підтримка

- Як уникати перевантаження та травм?
- Чому важливо забезпечити передбачуваність та структурованість уроку?

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Учень з ООП на уроці»**

Студенти отримують описані ситуації, наприклад: Учень із ДЦП бере участь в уроці з ігрового модуля; учень із порушенням зору виконує бігові вправи;

учень із РАС не реагує на зміну діяльності; кчень зі СДУГ надмірно активний і швидко втомлюється. Завдання: визначити, які труднощі можуть виникнути; запропонувати 3 адаптації для безпечного та успішного виконання вправ. Вказати, який інвентар або організація простору будуть потрібні. Результат: заповнений лист аналізу кейсів.

### **Завдання 2. Створення карти адаптацій**

У групах студенти обирають одну вправу: стрибок у довжину; естафета; передача/ловіння м'яча; кидок у ціль; рухлива гра; вправа на рівновагу; елемент гімнастики. Потрібно адаптувати вправу для 3 різних категорій ООП. Подати адаптації за схемою: змістова адаптація, інвентарна адаптація, темпова адаптація, просторова адаптація, комунікаційна адаптація (як давати інструкцію). Результат: таблиця «Вправа — категорія — адаптації».

### **Завдання 3. Практикум «Адаптаційний конструктор»**

Кожна група отримує набір карток: тип ООП; тип вправи; інвентар; обмеження простору; завдання вчителя. Група повинна: скомбінувати випадкові картки; створити *повністю адаптовану вправу* для заданої ситуації; продемонструвати вправу іншим групам. Результат: демонстрація + короткий опис адаптацій.

### **Завдання 4. Рольова гра «Вчитель – учень – асистент»**

Одна група демонструє адаптацію вправи, решта виконує ролі: учень із конкретними ООП; учитель; асистент учителя; спостерігач/експерт. Спостерігачі оцінюють: доступність вправи; правильність інструкції; мотиваційний ефект; дотримання безпеки; ефективність адаптацій. Результат: чек-лист аналізу рольової взаємодії.

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 9. «Моделювання уроку в інклюзивному класі»**

**Форма проведення заняття:** Рольове моделювання уроку + Кейс-метод + Кооперативна робота в групах + Практикум із планування адаптованих

фрагментів уроку + Презентація міні-уроків + Аналіз і взаємооцінювання за чек-листами.

### **Питання для обговорення**

#### 2.1. Організація інклюзивного уроку

- Які принципи інклюзії потрібно врахувати на уроці фізичної культури?
- Які зміни необхідні в структурі уроку для забезпечення доступності?

#### 2.2. Потреби різних категорій учнів

- Як працювати з учнями з порушеннями ОРА, зору, слуху, РАС, СДУГ?
- Які адаптації є критичними для кожної категорії?

#### 2.3. Адаптація рухових завдань

- Як адаптувати вправи, щоб вони були безпечними, доступними і значущими?
- Що є ефективнішим: спрощення рухів чи зміна інвентарю?

#### 2.4. Роль команди супроводу

- Як взаємодіяти з асистентом учителя?
- Які функції виконують психолог, дефектолог, медпрацівник?

#### 2.5. Методи оцінювання в інклюзивному класі

- Чому індивідуальний прогрес важливіший за порівняння?
- Як використовувати формувальне оцінювання та підтримувальний зворотний зв'язок?

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Інклюзивний урок»**

Студенти отримують реалістичні кейси: У класі є дитина з порушенням слуху та двоє з ОРА; учень із СДУГ швидко виснажується й відволікається; учень із РАС не хоче брати участі у рухливій грі; учень із порушенням зору бере участь у станційному уроці. Завдання: визначити ключові потреби кожного учня; запропонувати 3 адаптації (простір, інструкції, інвентар, темп); назвати дії

вчителя + асистента. Результат: таблиця «Ситуація — Потреби — Адаптації — Дії вчителя».

### **Завдання 2. Побудова структури інклюзивного уроку**

У групах студенти будують структуру уроку (будь-який модуль: гімнастика, ігри, фітнес, легка атлетика), що включає учнів з ООП. Потрібно: визначити цілі та очікувані результати; описати кожен частину уроку з урахуванням адаптації; позначити ризики та правила безпеки для конкретних категорій учнів. Результат: схема «Структура інклюзивного уроку».

### **Завдання 3. Розробка адаптованого фрагмента уроку**

Кожна група обирає конкретний фрагмент: розминка; основна вправа; станційна робота; рухлива гра; підсумкова частина уроку. Завдання: описати вправу для «нормотипового» учня; розробити 3 модифікації для різних ООП. Додати варіанти диференціації за складністю. Прописати інструкції для асистента. Результат: методична картка адаптованого фрагмента.

### **Завдання 4. Рольове моделювання (мікроуроки)**

Групи по черзі демонструють фрагмент адаптованого уроку. Ролі: учитель; асистент учителя; учні з різними ООП; експерти-спостерігачі. Спостерігачі оцінюють: доступність рухових завдань; коректність адаптацій; педагогічну взаємодію; дотримання безпеки; чіткість інструкцій; мотиваційні прийоми. Результат: чек-лист «Якість інклюзивного фрагмента уроку».

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 10. «Аналіз ризиків і небезпечних ситуацій»**

**Форма проведення заняття:** Практикум з аналізу ризиків та створення карти небезпек + Робота в малих групах + Метод кейс-аналізу + Інтерактивна вправа «Виявлення небезпеки» + Моделювання ситуацій (role-play) + Презентація рішень та взаємооцінювання.

### **Питання для обговорення**

#### **2.1. Види небезпек на уроках фізичної культури**

- Які види травм найчастіше трапляються у школі?
- Чому уроки фізичної культури належать до видів діяльності з підвищеним ризиком?

## 2.2. Принципи організації безпечного освітнього середовища

- Що означає «безпечний простір» у спортзалі та на майданчику?
- Які вимоги до інвентарю, покриття, зон руху?

## 2.3. Небезпечні ситуації в різних модулях

- Які ризики характерні для гімнастики, ігрових видів спорту, легкої атлетики, фітнесу, туризму?

## 2.4. Поведінкові ризики учнів

- Як втома, неухважність, гіперактивність або емоційний стан впливають на ризик травм?

## 2.5. Роль учителя у профілактиці травматизму

- Як правильно проводити інструктаж?
- Які дії вчителя – критичні для зниження ризику травм?

## **Практичні завдання**

### **Завдання 1. Інтерактивна вправа «Знайди небезпеку»**

Студенти отримують набір фото/схем спортзалу і майданчика (розкладений інвентар, слизька підлога, неправильні стрибкові ями, небезпечне розташування станцій тощо). Визначити не менше 10 небезпечних елементів. Пояснити, чим саме вони є ризикованими. Запропонувати варіанти їх усунення. Результат: коротка таблиця «Небезпека – Причина – Рішення».

### **Завдання 2. Створення карти ризиків**

Студенти працюють у групах та отримують план: спортзалу, спортивного майданчика, або маршруту для уроку «Туризм». Визначити всі потенційно небезпечні зони. Позначити їх на схемі умовними знаками. Прописати правила поведінки та заходи безпеки. Результат: «Карта ризиків» у вигляді схеми.

### **Завдання 3. Аналіз кейсів «Небезпечний урок»**

Студенти отримують описані ситуації: Під час естафети учні бігають у тісному коридорі; учень виконує акробатичний елемент без матів; у грі з великим м'ячем учні стоять надто близько одне до одного; на уроці фітнесу учні виконують вправи зі складною технікою без попереднього пояснення. Визначити помилки вчителя. Визначити ризики для учнів. Запропонувати корекцію уроку, щоб уникнути травм. Результат: аналіз кейсів у формі таблиці.

#### **Завдання 4. Рольове моделювання «Учитель реагує на небезпеку»**

Студенти по черзі моделюють ситуації: учень упав і отримав забій; учень виконує вправу неправильно і наражається на ризик; учні небезпечно переганяють одне одного під час бігу; учень відмовляється виконувати вправу через страх. Студент-вчитель має: оцінити ситуацію; дати правильні вказівки або зупинити дію; забезпечити психологічну підтримку; відновити безпечний перебіг заняття. Результат: чек-лист «Ефективні дії вчителя в ризикових ситуаціях».

#### **Завдання 5. Створення пам'ятки «Правила безпеки для учнів»**

Індивідуальне або групове завдання. Студенти створюють коротку пам'ятку (10–12 правил) для учнів: перед початком уроку; під час виконання вправ; у командних видах спорту; у гімнастиці; на вулиці. Результат: пам'ятка у вигляді списку або інфографіки.

---

### **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 11. «Страховка, самостраховка та перша допомога на уроці»**

**Форма проведення заняття:** Практикум з технік страховки та самостраховки + Відпрацювання рухових дій у парах + Майстер-клас викладача (демонстрація технік) + Кейс-аналіз типових травм і ситуацій підвищеного ризику + Рольове моделювання «Учитель реагує на травму» + Мікротренінг з надання першої долікарської допомоги + Взаємооцінювання техніки за чек-листом

#### **Питання для обговорення**

##### **2.1. Роль страховки у фізичному вихованні**

- Що таке страховка?

- Чому страховка є критично важливою у гімнастиці, акробатиці, стрибках?

- Відповідальність учителя і учня.

## 2.2. Принципи безпечної страховки

- Позиція вчителя під час підтримки учня.
- Дистанція та контроль руху.
- Попередження травм у партнерських вправах.

## 2.3. Самостраховка

- Як правильно групуватися при падінні?
- Як захистити голову, руки, хребет?
- Прийоми самостраховки в різних ситуаціях.

## 2.4. Типові травми на уроках фізичної культури

- Забої, розтягнення, вивихи, удари, падіння, тепловий удар.
- Як їх розпізнати та як діяти першим?

## 2.5. Перша допомога

- Алгоритм RICE (Rest – Ice – Compression – Elevation).
- Що можна й чого категорично не можна робити учителю?
- Коли викликати швидку?

## **Практичні завдання**

### **Завдання 1. Відпрацювання страховки у парах**

Студенти працюють у парах під контролем викладача. Освоїти правила страховки під час: перекидів; стрибків; приземлень; вправ на рівновагу. Застосувати правильні позиції рук та корпусу. Вправлятися у «м'якому супроводі» руху. Результат: виконання техніки + чек-лист з оцінюванням.

### **Завдання 2. Самостраховка (мінімальний комплекс)**

Кожен студент виконує: правильне групування; падіння вперед/назад зі страховкою голови; переكاتи як засіб амортизації; безпечне завершення вправи після зриву/втрати рівноваги. Результат: демонстрація техніки з урахуванням безпеки.

### **Завдання 3. Аналіз небезпечних ситуацій «Що робити вчителю?»**

Студентам даються кейси: учень погано приземлився після стрибка і скаржитися на біль у нозі; у гімнастичній вправі учень зірвався з опори; учень упав у грі та отримав забій; учень перегрівся під час заняття на вулиці. Потрібно: визначити характер можливого ушкодження; застосувати алгоритм першої допомоги; вказати подальші дії вчителя. Результат: аналіз кейсів у таблиці «Ситуація — Ризики — Дії вчителя».

### **Завдання 4. Практикум «Перша допомога»**

Студенти вчаться: накладати фіксуючу пов'язку; застосовувати холод; створювати іммобілізацію підручними засобами; діяти при тепловому ударі; правильній позиції «безпеки» (при втраті свідомості). Результат: виконані алгоритми за інструкціями викладача.

### **Завдання 5. Рольове моделювання «Учитель у кризовій ситуації»**

Студенти розігрують кризову ситуацію. Ролі: учитель; постраждалий учень; інші учні; спостерігач-експерт. Завдання: оцінити стан постраждалого; правильно зупинити урок; надати першу допомогу; організувати клас та забезпечити дисципліну; дати емоційно коректний інструктаж. Результат: чек-лист оцінювання дій «вчителя».

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 12. «Використання мобільних додатків на уроці фізичної культури»**

**Форма проведення заняття:** Цифровий воркшоп + Практикум з тестування мобільних додатків + Робота в парах та мікрогрупах + Моделювання фрагментів уроків з використанням ІКТ + Презентація міні-проектів + Взаємооцінювання цифрових рішень

### **Питання для обговорення**

#### **2.1. Роль цифрових технологій у сучасному уроці фізичної культури**

- Які переваги надають цифрові застосунки під час уроку?
- Як використання гаджетів підсилює мотивацію та активність учнів?

## 2.2. Види мобільних додатків

- Додатки для моніторингу активності (Google Fit, Strava, Samsung Health).
- Фітнес-застосунки з відеоінструкціями (Nike Training Club, Fitify, BetterMe).
- Інтерактивні платформи для оцінювання (Kahoot, Plickers).
- Програми для планування тренувальних комплексів.

## 2.3. Переваги й обмеження цифрових інструментів

- Як забезпечити безпеку даних учнів?
- Чи можливе рівне доступне використання в умовах школи?
- Як уникати перевантаження екранним часом?

## 2.4. Інтеграція мобільних додатків у структуру уроку

- У якій частині уроку доцільно їх використовувати?
- Які види діяльності найбільше виграють від цифровізації?

## **Практичні завдання**

### **Завдання 1. Тестування мобільних додатків (цифровий практикум)**

- Студенти в парах або групах обирають 2–3 додатки зі списку: Google Fit, Nike Training Club, Decathlon Coach, Fitify, Strava, Pacer Health Pedometer, Adidas Training. Завдання: запустити додаток і ознайомитися з його функціоналом; проаналізувати зручність, доступність, точність даних. Визначити, які рухові навички чи якості можна оцінювати або тренувати. Результат: міні-аналіз додатка (5–7 пунктів).

### **Завдання 2. Створення «цифрової справи / челенджу»**

Групи створюють коротку цифрову активність, наприклад: 5-хвилинна розминка із застосунком NTC; кроковий челендж через Google Fit (мета: 800–1 200 кроків); фітнес-сет за таймером у BetterMe; маршрут пробіжки у Strava; командний рейтинг активності. Визначити мету та очікуваний результат. Побудувати коротку інструкцію для учнів. Додати критерії виконання. Позначити ризики та безпекові вимоги. Результат: картка цифрового челенджу.

### **Завдання 3. Аналіз доцільності використання додатків у різних модулях**

Студенти обирають один модуль з НУШ: легка атлетика, ігри, гімнастика, туризм, фітнес, рухливі ігри. Визначити, який додаток найбільше підходить для цього модуля. Пояснити, які результати навчання він може допомогти досягти. Навести 2 практичні приклади застосування. Результат: таблиця «Модуль — додаток — застосування».

### **Завдання 4. Моделювання фрагмента уроку з використанням ІКТ**

Групи створюють 5-хвилинний фрагмент уроку, у якому обов'язково використано: мобільний додаток, інструкцію для учнів, елемент оцінювання (самооцінка, зворотний зв'язок), правила безпеки. Потім групи демонструють (імітують) фрагмент. Результат: короткий методичний опис + демонстрація.

### **Завдання 5. Взаємооцінювання цифрового фрагмента уроку**

Студенти оцінюють роботу груп за такими критеріями: педагогічна доцільність; інноваційність; простота використання; безпечність; відповідність віковим особливостям; чіткість та мотиваційний вплив. Результат: заповнений чек-лист «Якість цифрового фрагмента уроку».

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 13. «Створення QR-кодів і цифрових вправ»**

**Форма проведення заняття:** Цифровий практикум + Проектна робота в малих групах + Створення QR-кодів (генератори QR) + Моделювання дистанційного уроку + Тестування створених QR-кодів + Презентація цифрових вправ та маршрутів + Взаємооцінювання за чек-листами

### **Питання для обговорення**

#### **2.1. Що таке QR-коди?**

- Як QR-коди можуть модернізувати урок фізичної культури?
- Яку функцію виконують QR-коди у дистанційному та індивідуальному навчанні?

## 2.2. Переваги використання QR-технологій

- Індивідуалізація темпу роботи учнів
- Можливість включення відео, фото, аудіо інструкцій
- Економія часу на пояснення

## 2.3. Вимоги до QR-коду

- Безпечність
- Чіткість та лаконічність інструкцій
- Візуальна зрозумілість
- Доступність для учнів різного рівня підготовленості

## 2.4. Які типи контенту можна закодувати?

- Відео вправи
- Фото-схеми
- Аудіокоманди
- Таймери
- Інструкції
- Міні-тести
- Квести

## 2.5. Ризики і помилки в застосуванні QR на уроках

- Поганий доступ до інтернету
- Нечіткі або занадто дрібні QR-коди
- Складні інструкції
- Небезпечне розміщення QR-кодів

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Генерація QR-кодів**

Студенти знайомляться з онлайн-генераторами QR: QRCode Monkey, GoQR.me, QR TIGER, Google Lens (перевірка). Створити 3 QR-коди для різних типів контенту: відео вправи; фото або схема (наприклад, техніка вправи); текстова інструкція або тест (Google Form). Перевірити працездатність QR-коду на смартфонах. Результат: 3 працюючих QR-коди у цифровому вигляді.

## **Завдання 2. Розробка цифрової вправи**

Студенти створюють цифрову вправу, наприклад: відеорозминку; фітнес-комплекс із таймером; технічний елемент з повільним відео; рухливу гру з цифровими підказками. Потрібно: Створити вправу в Google Drive / YouTube / Photo Editor, закодувати посилання у QR, підготувати інструкцію для учнів. Результат: 1 цифрова вправа (QR + опис).

## **Завдання 3. Взаємооцінювання проєктів**

Студенти оцінюють роботу груп за критеріями: Чіткість інструкції, якість цифрового контенту, безпечність, рівні складності, педагогічна доцільність, інноваційність. Результат: заповнені чек-листи.

---

## **ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 14. «Використання відеоаналізу та хмарних сервісів у фізичній культурі»**

**Форма проведення заняття:** Цифровий практикум + Аналіз рухових дій у відеоформаті (slow motion) + Робота з хмарними сервісами (Google Drive, Google Sheets, Classroom, Padlet) + Групова та парна робота + Міні-проєкт «Електронний журнал прогресу»

Питання для обговорення

### **2.1. Роль відеоаналізу у фізичному вихованні**

- Які переваги має відеоаналіз у порівнянні із традиційним спостереженням?

- У яких модулях (гімнастика, легка атлетика, ігри) відеоаналіз найбільш ефективний?

### **2.2. Методи відеоаналізу**

- Slow motion
- Порівняння техніки «до/після»
- Кадровий аналіз (frame-by-frame)
- Самоаналіз і взаємоаналіз

### **2.3. Хмарні сервіси для вчителя**

- Google Drive – зберігання та обмін відео
- Google Classroom – завдання, зворотний зв'язок
- Google Sheets – моніторинг фізичної активності та результатів учнів
- Padlet – інтерактивні дошки для роботи з класом

#### 2.4. Персональні дані і безпека

- Які відео можна зберігати?
- Як не порушити конфіденційність учнів?
- Етичні правила відеозйомки на уроці.

#### 2.5. Де відеоаналіз допомагає найбільше?

- виправлення техніки;
- пояснення фаз руху;
- індивідуалізація навчання;
- мотивація та рефлексія учня.

### **Практичні завдання**

#### **Завдання 1. Запис та первинний аналіз руху**

Студенти в парах записують коротке відео виконання однієї вправи: стрибок у довжину; кидок у ціль; передача м'яча; вправи на рівновагу; біг із високим підніманням колін; елемент гімнастики (за потреби – спрощений). Записати відео виконання вправи. Переглянути відео у slow motion. Визначити 3 ключові помилки та їх причини. Результат: короткий опис «Що вдалося — Що виправити».

#### **Завдання 2. Детальний відеоаналіз (по фазах)**

У групах студенти:

Завдання:

1. Розбити рух на фази (наприклад: підготовча → основна → заключна).
2. Для кожної фази визначити: правильне виконання; помилки; коригувальні вправи. Результат: таблиця «Фаза — Правильно — Помилка — Корекція».

### **Завдання 3. Завантаження матеріалів у хмарний сервіс**

Студенти працюють із Google Drive / Classroom.

Необхідно:

1. Створити персональну папку або Classroom-курс.
2. Завантажити туди свої відео.
3. Додати короткий текстовий аналіз.

Результат: хмарна папка з матеріалами (відео + аналіз).

### **Завдання 4. Створення електронного журналу прогресу**

У Google Sheets студенти створюють електронний журнал, у якому: фіксують рухові якості (сила, швидкість, координація); додають показники «до» і «після»; прописують формули підрахунку; додають умовне форматування (зелений – покращення). Результат: Google-таблиця «Журнал прогресу учня».

## **5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Самостійна робота є важливою складовою навчального процесу з дисципліни «Фізична культура в системі «Нової Української школи», оскільки забезпечує поглиблене засвоєння теоретичного матеріалу, розвиток професійної рефлексії та формування вмінь практичного застосування сучасних педагогічних підходів у фізичному вихованні. Вона сприяє становленню майбутнього педагога як компетентного, самостійного та відповідального фахівця, здатного працювати відповідно до вимог Нової української школи.

### **1. Мета самостійної роботи**

Самостійна робота спрямована на:

- поглиблення й закріплення теоретичних знань;
- формування практичних умінь та методичних навичок;
- розвиток навичок критичного та аналітичного мислення;
- оволодіння сучасними підходами до організації уроків фізичної культури;
- опрацювання нормативно-правових документів НУШ;
- розвиток уміння працювати з цифровими технологіями та інноваційними методами навчання;
- формування здатності до планування, самооцінювання та самокорекції власної діяльності.

### **2. Основні види самостійної роботи**

#### **2.1. Опрацювання теоретичних джерел**

- Концепція НУШ
- Державний стандарт
- Типові та модульні програми
- Методичні рекомендації МОН
- Наукові та навчально-методичні публікації

## 2.2. Виконання аналітичних завдань

- аналіз модулів НУШ;
- аналіз уроків;
- аналіз відеоматеріалів;
- порівняльні таблиці «Було – стало – НУШ».

## 2.3. Практичні методичні завдання

- розробка конспектів уроків;
- створення адаптацій для учнів з ООП;
- розробка цифрових вправ, QR-квестів, фітнес-челенджів;
- побудова циклу занять за модулем;
- розробка інструментів формувального оцінювання.

## 2.4. Творчі та цифрові завдання

- підготовка інфографік;
- створення коротких відео або презентацій;
- розробка власних рухливих або фітнес-вправ;
- створення електронних таблиць моніторингу рухової активності.

## 3. Вимоги до виконання самостійної роботи

1. Систематичність. Завдання виконуються рівномірно протягом семестру.

2. Повнота опрацювання. Студент повинен демонструвати розуміння матеріалу, здатність до аналізу та узагальнення.

3. Творчий підхід. Бажано додавати власні приклади, творчі рішення, інновації.

4. Методична грамотність. Завдання мають відповідати принципам НУШ, віковим особливостям учнів, правилам безпеки.

5. Дотримання академічної доброчесності. Роботи мають бути виконані самостійно, з коректними посиланнями на джерела.

6. Етичне та помірковане використання ШІ.

- ШІ може використовуватися лише для пошуку ідей, структурування чи перевірки тексту.
- Усі матеріали мають бути адаптовані та доповнені студентом.
- Заборонено подавати «чистий» текст, згенерований без власної обробки.

#### **4. Критерії оцінювання самостійної роботи**

Самостійна робота оцінюється за такими параметрами:

- повнота та якість виконання завдання;
- відповідність вимогам теми;
- логічність, послідовність, аргументованість;
- інноваційність та практична спрямованість;
- самостійність мислення;
- коректність використання цифрових інструментів і ШІ;
- відповідність оформлення встановленим вимогам.

Оцінювання здійснюється за шкалою 0–3 бали відповідно до критеріїв у робочій програмі навчальної дисципліни.

#### **5. Рекомендації до організації самостійної роботи**

1. Плануйте роботу наперед. Розподіляйте завдання рівномірно.
2. Працюйте з різними джерелами: нормативні документи, наукові статті, відеоуроки, цифрові ресурси.
3. Застосовуйте знання на практиці: пробуйте моделювати вправи, уроки, адаптації.
4. Презентуйте свої напрацювання: це покращує навички комунікації.
5. Ведіть особистий методичний щоденник: фіксуйте ідеї, рефлексії, успіхи.
6. Використовуйте цифрові інструменти: Google Drive, QR-генератори, відеоаналіз, мобільні додатки.
7. Пам'ятайте про інклюзивність: кожне завдання можна адаптувати для учнів з ООП.

8. Будьте креативними й ініціативними: НУШ вітає інновації та авторські рішення.

### **6. Очікувані результати самостійної роботи**

Після виконання самостійної роботи студент повинен уміти:

- аналізувати документи НУШ та Державного стандарту;
- розробляти фрагменти уроків і модульні вправи;
- адаптувати рухові завдання для дітей різних категорій;
- створювати цифрові та інтерактивні форми навчання;
- забезпечувати безпеку та доступність уроків;
- застосовувати формувальне оцінювання;
- демонструвати професійну рефлексію та готовність до інновацій.

## **ТЕМА 1. Концепція Нової української школи та її вплив на фізичну культуру**

### **Завдання 1. Опрацювання нормативних документів**

Опрацювати Концепцію НУШ та виписати: 5 ключових положень, які безпосередньо впливають на фізичну культуру; 3 зміни, які НУШ вносить у роботу вчителя фізичної культури.

### **Завдання 2. Аналітичний есе-огляд**

Написати есе (1–1,5 стор.) на тему: «Яким має бути вчитель фізичної культури в системі НУШ?» Аргументувати роль сучасних компетентностей учителя.

### **Завдання 3. Порівняльний аналіз**

Порівняти традиційний урок фізкультури та урок у НУШ. Форма подання: таблиця «Було — Стало — Вимоги НУШ».

## **ТЕМА 2. Державний стандарт. Модулі галузі «Фізична культура»**

### **Завдання 1. Робота з Державним стандартом**

Виписати з Держстандарту: 10 очікуваних результатів для 5–9 класів; визначити, яким модулем їх можна реалізувати.

### **Завдання 2. Аналіз модулів галузі**

Обрати будь-який модуль (гімнастика, легка атлетика, ігри, фітнес, туризм) і: описати його зміст; визначити основні уміння, які формуються у здобувачів освіти; сформувати таблицю «Модуль — уміння — форми роботи».

### **Завдання 3. Міні-проект «Мій модуль»**

Створити авторську розробку мікромодуля на 4 уроки з вказанням: тем; мети; інструментів; методів оцінювання.

## **ТЕМА 3. Методика проведення сучасного уроку фізичної культури**

### **Завдання 1. Розробка конспекту уроку**

Створити конспект уроку НУШ із будь-якого модуля за структурою: Вступ, підготовча частина, основна частина, заключна частина. Обов'язково включити інтерактивний елемент (квест тощо).

### **Завдання 2. Опис інтерактивного методу**

Описати один сучасний метод (мікрогрупи, фітнес-сет) і пояснити, як він сприяє розвитку компетентностей учня.

### **Завдання 3. Розробка інструмента формувального оцінювання**

Підготувати один інструмент із переліку: чек-лист для учня, лист самооцінки, рубрика оцінювання техніки; картки взаємооцінювання.

## **ТЕМА 4. Інклюзивне навчання у фізичній культурі**

### **Завдання 1. Вивчення категорій учнів з ООП**

Створити таблицю: «Категорія ООП — труднощі в русі — можливі адаптації» (мінімум 4 категорії).

### **Завдання 2. Адаптація вправи**

Обрати будь-яку вправу (біг, метання, естафета, стрибки, гра) і адаптувати її для: учня з порушеннями зору; учня з порушеннями опорно-рухового апарату; учня з РАС/СДУГ. Подати у вигляді 3 варіантів однієї вправи.

### **Завдання 3. Міні-конспект адаптованого фрагменту уроку**

Описати 10-хвилинний фрагмент уроку з адаптаціями, включивши: інструкції; адаптований інвентар; правила безпеки.

## **ТЕМА 5. Безпека життєдіяльності під час занять**

### **Завдання 1. Аналіз небезпечних ситуацій**

Описати 5 можливих небезпечних ситуацій у спортзалі або на стадіоні та: пояснити, чому вони ризиковані; запропонувати способи їх усунення.

### **Завдання 2. Розробка інструктажу**

Створити текст інструктажу з техніки безпеки для модуля: легка атлетика або ігрові види спорту або гімнастика. Форма подання: структурований список правил.

### **Завдання 3. Алгоритм першої допомоги**

Підготувати короткий алгоритм дій учителя у випадку: забою, розтягнення, теплового удару. Оформити у вигляді таблиці або схеми.

## **ТЕМА 6. Цифрові технології та інновації у фізичному вихованні**

### **Завдання 1. Огляд мобільних додатків**

Обрати будь-який із додатків (Google Fit, Strava, Nike Training Club, BetterMe тощо) і підготувати: коротку характеристику; можливості використання на уроках; переваги й обмеження.

### **Завдання 2. Створення QR-коду**

Створити QR-код на: відео вправи; схему маршруту; тест з безпеки. Додати коротку інструкцію з використання у навчанні.

### **Завдання 3. Відеоаналіз технічного елемента**

Записати (або знайти) відео виконання вправи і: описати фази руху; визначити 2–3 типові помилки; запропонувати коригувальні вправи.

## 6. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ) є важливою складовою освітнього процесу та спрямовані на розвиток у студентів здатності до самостійного наукового пошуку, аналізу сучасних підходів до викладання фізичної культури та створення власних методичних продуктів відповідно до вимог Нової української школи. Виконання ІНДЗ забезпечує поглиблення теоретичних знань, формування професійних компетентностей та розвиток навичок практичного застосування сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні.

Основною метою ІНДЗ є формування в студентів уміння планувати, обґрунтовувати та реалізовувати навчальні, методичні або науково-пошукові проекти, спрямовані на вдосконалення уроків фізичної культури, підвищення їх інноваційності, інклюзивності, безпечності та відповідності компетентнісному підходу.

Виконання ІНДЗ передбачає:

- самостійний добір та опрацювання джерел (нормативні документи, методичні матеріали, наукові статті, цифрові ресурси);
- аналіз і систематизацію інформації відповідно до теми роботи;
- розробку практичного компонента (конспект уроку, цикл занять, адаптація вправ, таблиці, інструменти оцінювання, QR-квести, відеоаналіз тощо);
- аргументоване обґрунтування педагогічних рішень з урахуванням вікових, інклюзивних та безпекових вимог;
- оформлення роботи відповідно до академічних вимог та норм доброчесності.

Студент обирає тему ІНДЗ із запропонованого переліку або пропонує власний варіант за погодженням з викладачем. Темі ІНДЗ можуть включати: аналіз компонентів НУШ, роботу з Державним стандартом, модульне

планування, інклюзивні підходи, безпеку на уроках, цифрові інструменти, інноваційні методи викладання тощо.

Оцінювання ІНДЗ здійснюється за критеріями, що включають:

- повноту та якість теоретичного обґрунтування;
- інноваційність та практичну цінність розробки;
- логічність, науковість і коректність викладення матеріалу;
- самостійність виконання, дотримання академічної доброчесності;
- відповідність оформлення встановленим вимогам;
- коректне та помірковане використання інструментів штучного інтелекту.

Результатом виконання ІНДЗ є письмова робота, яка демонструє сформованість у студента вмінь аналізувати сучасні педагогічні концепції, застосовувати методичні підходи НУШ та проектувати ефективні уроки фізичної культури в інноваційному, безпечному та інклюзивному середовищі.

Регулярне виконання ІНДЗ сприяє розвитку професійної самостійності, здатності до творчої педагогічної діяльності, підвищенню методичної майстерності та готовності до роботи в умовах сучасної української школи.

Студент обирає для виконання один із запропонованих нижче варіантів.

### **Варіант 1. Розробка сучасного уроку фізичної культури у форматі НУШ**

Студент обирає модуль (гімнастика, легка атлетика, ігрові види спорту, фітнес, туризм) та:

1. аналізує очікувані результати навчання;
2. створює повний конспект уроку;
3. додає інтерактивні елементи (станції, відео, QR-коди);
4. обґрунтовує безпеку та інклюзію;
5. розробляє систему формувального оцінювання.

### **Варіант 2. Науково-методичний аналіз одного з модулів НУШ**

Обрати модуль та:

- проаналізувати його структуру в Державному стандарті;

- здійснити порівняння зі старою програмою;
- виявити інновації та переваги;
- запропонувати власні методичні рекомендації;
- створити міні-модель циклу занять (4–6 уроків).

### **Варіант 3. Інклюзивний урок фізичної культури**

Необхідно:

- проаналізувати рекомендації ІПР (умовно);
- розробити адаптований урок для 1–2 категорій учнів з ООП;
- створити таблицю адаптацій (рухові, організаційні, інвентарні);
- описати алгоритм безпеки;
- підготувати відео-або фото-схеми вправ (можна у вигляді макету).

### **Варіант 4. Цифровий інструментарій учителя фізичної культури**

Студент повинен:

- дослідити 5–7 цифрових технологій (додатки, гаджети, сервіси);
- описати можливості їх інтеграції у навчання;
- створити цифровий комплекс (фітнес-челендж, Google-клас, Plickers-тест);

- підготувати фрагмент уроку з використанням технологій.

### **Варіант 5. Фітнес-програма для учнів 5–9 класів**

Необхідно:

- скласти комплекс на 4 тижні;
- підібрати музику та темп;
- узгодити програму з віковими особливостями;
- подати комплекси у вигляді таблиці або карток;
- обґрунтувати користь вправ.

### **Варіант 6. Дослідження рухової активності учнів**

Студент проводить дослідження (в групі або сімейному колі):

- веде щоденник активності протягом 7 днів (форма додається);

- визначає рівень активності за критеріями ВООЗ (кількість хвилин/день);

- робить висновки та рекомендації;
- створює інформаційний буклет/постер для школярів.

### **Структура письмової роботи:**

1. Титульна сторінка
2. Мета та завдання дослідження
3. Теоретичний аналіз (10–20% обсягу):
  - документи НУШ;
  - методичні підходи;
  - актуальність.
4. Практична частина:
  - розробки, таблиці, тести, схеми, моделі, конспекти.
5. Висновки (не менше 0,5–1 сторінки).
6. Список використаних джерел (не менше 5–8 джерел, включно з нормативними документами).
7. Додатки (картки, фото, схеми, QR-коди тощо).

### **Вимоги до оформлення**

- Обсяг: 10–15 сторінок (без додатків).
- Шрифт: Times New Roman, 14 pt.
- Інтервал: 1,5.
- Поля: 2 см.
- Нумерація сторінок — обов'язкова.
- Таблиці, рисунки та додатки — із назвами.

## 7. ПИТАННЯ ДО ЕКАМЕНУ

1. Сутність та ключові компоненти Концепції Нової української школи.
2. Роль фізичної культури в реалізації основних принципів НУШ.
3. Педагогіка партнерства: характеристика та значення для уроків фізичної культури.
4. Компетентнісний підхід у НУШ: визначення, структура, практичне застосування.
5. Модель сучасного учня НУШ та її вплив на організацію рухової діяльності.
6. Зміна ролі вчителя фізичної культури в умовах НУШ.
7. Структура Державного стандарту базової середньої освіти (галузь «Фізична культура»).
8. Поняття «очікувані результати навчання»: особливості, принципи формування.
9. Модульний принцип навчання фізичної культури: сутність та переваги.
10. Характеристика модуля «Легка атлетика» згідно з НУШ.
11. Характеристика модуля «Ігрові види спорту» та педагогічні можливості.
12. Характеристика модуля «Гімнастика» в НУШ.
13. Характеристика модуля «Туристсько-краєзнавча діяльність».
14. Оздоровчі та фітнес-модулі: зміст і значення.
15. Зв'язок між очікуваними результатами навчання та руховими модулями.
16. Структура сучасного уроку фізичної культури (вступна, підготовча, основна, заключна частини).
17. Вимоги до уроків фізичної культури в умовах НУШ.

18. Характеристика інтерактивних методів (станційне навчання, кооперативні методи).
19. Ігрові технології та їхня роль у формуванні компетентностей учнів.
20. Формувальне оцінювання в процесі фізичного виховання: принципи та інструменти.
21. Методика розвитку фізичних якостей на сучасному уроці.
22. Мотиваційні методи та прийоми в роботі з учнями на уроці фізичної культури.
23. Основні принципи інклюзивної освіти та їх реалізація у фізичному вихованні.
24. Категорії учнів з особливими освітніми потребами: характеристика та педагогічні підходи.
25. Адаптація вправ для дітей з ООП: види адаптацій.
26. Особливості роботи з учнями з порушеннями ОРА, зору, слуху, РАС, СДУГ.
27. Створення безпечного, емоційного та підтримувального середовища для дітей з ООП.
28. Роль асистента учителя та команди психолого-педагогічного супроводу.
29. Основні ризики та небезпечні ситуації на уроках фізичної культури.
30. Правила техніки безпеки при виконанні гімнастичних, бігових, стрибкових та ігрових вправ.
31. Організація безпечного освітнього середовища в спортзалі та на майданчику.
32. Страхівка та самострахівка: основні принципи й методика.
33. Перша долікарська допомога при травмах на заняттях.
34. Профілактика шкільного травматизму.
35. Значення цифровізації в сучасній фізичній культурі.

36. Мобільні додатки для оцінювання фізичної активності (Google Fit, Strava, NTC тощо).
37. QR-технології та QR-квести на уроках фізичної культури.
38. Відеоаналіз техніки виконання вправ: можливості та методика.
39. Інтерактивні та мультимедійні інструменти для уроків фізичної культури.
40. Хмарні сервіси (Google Classroom, Sheets, Padlet) у роботі вчителя фізичної культури.
41. Інновації у фізичному вихованні: VR, AR, фітнес-технології.
42. Планування уроків фізичної культури відповідно до очікуваних результатів.
43. Розробка фрагмента уроку з використанням компетентнісного підходу.
44. Оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури: сучасні підходи.
45. Мотивація дітей до рухової активності: педагогічні та психологічні методи.
46. Особливості комунікації вчителя з учнями в НУШ.
47. Роль фізичної культури у формуванні здорової та активної особистості.
48. Інтеграція предметів і міждисциплінарні зв'язки в НУШ.
49. Професійна компетентність учителя фізичної культури.
50. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання в Україні в умовах НУШ.

## 8. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література:

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація освіти : монографія. Київ : ПТЗО, 2021. 320 с.
2. Курепін В. М. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпро : УДПУ, 2021. 180 с.
3. Пангелов Б. І. Фізичне виховання : теорія і методика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 312 с.
4. Полька Н. В. Інклюзивне навчання у закладах освіти : метод. рек. Київ : Освіта, 2020. 112 с.
5. Пехота О. М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 208 с.
6. Щекотиліна Н.Ф. Інклюзія в фізичній культурі : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с.

### Допоміжна література:

1. Безверхня Г. В. Методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Київ : Освіта, 2018. 256 с.
2. Васильєв А. Г. Перша долікарська допомога у спорті : практич. посіб. Київ : МАПО, 2022. 112 с.
3. Висоцька О. Р. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. Рівне : Овід, 2019. 256 с.
4. Державний стандарт базової середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 30 верес. 2020 р. № 898. Київ : Уряд. кур'єр, 2020.
5. Концепція «Нова українська школа». Київ : МОН України, 2016. 40 с.
6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: теорія та практика : навч. посіб. Київ

: Педагогічна думка, 2017. 256 с.

7. Лях В. І., Зданевич, А. А. Теорія і методика розвитку рухових якостей у дітей і підлітків : навч. посіб. Київ : Знання, 2018. 240 с.

8. Мандюк О. М. Інноваційні технології фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. 164 с.

9. Методичні рекомендації щодо викладання навчального предмету «Фізична культура» у закладах загальної середньої освіти. Київ : МОН України, щорічні видання.

10. Мар'яненко О. М. Використання цифрових додатків у фізичному вихованні : метод. рекомендації. Харків : Ранок, 2022. 72 с.

11. Навчальні програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти НУШ. Київ : МОН України, 2017–2023.

12. Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти (1–2, 3–4, 5–9 класи). Київ : МОН України, 2021.

13. Чеботарьова О. М. Профілактика шкільного травматизму : метод. посіб. Київ : Освіта, 2019. 88 с.

14. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. 448 с.

15. Щекотиліна Н. Ф. Ознайомлення та використання інноваційних методик з фізичного виховання в педагогічній практиці здобувачами першого (бакалаврського) рівню. *Інноваційна педагогіка* : науковий журнал. Одеса : ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2022. Вип. 44. Т. 2. С. 138-142.

16. Щекотиліна Н. Ф., Бондаренко О.В. Проблеми сьогодення фізичного виховання у спеціальній медичній групі в закладах загальної середньої освіти. *Olympicus* : науковий журнал. 2023. № 2. С. 69–74.

## Інформаційні ресурси:

1. Національний Олімпійський комітет України. Наука в олімпійському спорті: <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/nauka-v-olimpiyskom-sporte/2020/>
2. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійська бібліотека. Пізнавальна література. <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/piznavalna-literatura/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>  
Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>
6. Міністерство освіти і науки України. Офіційний сайт. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 03.04.2026).
7. Портал «Нова українська школа». URL: <https://nus.org.ua> (дата звернення: 03.04.2026).
8. Освітня онлайн-платформа НУШ (LMS). URL: <https://lms.nus.org.ua> (дата звернення: 03.04.2026).