

**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
«ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗЗСО»**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол №15 від 25 червня 2026 р.)*

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 «Інноваційні види фізичної діяльності у ЗЗСО»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 46 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інноваційні види фізичної діяльності у ЗЗСО» містять плани проведення лекційних занять, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального науково-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Щекотиліна Н.Ф.

ЗМІСТ

1.	Передмова		4
2.	Мета та завдання дисципліни		6
3.	Плани лекцій		9
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять та критерії оцінювання		15
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та критерії оцінювання		28
6.	Вимоги до індивідуального навчально-дослідного завдання		39
7.	Питання до підсумкового контролю		43

1. ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток системи освіти України, реалізація концептуальних засад Нової української школи та компетентнісного підходу до навчання зумовлюють необхідність постійного оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді. Одним із пріоритетних напрямів модернізації освітнього процесу є впровадження інноваційних видів фізичної діяльності, які сприяють підвищенню рухової активності, формуванню мотивації до занять фізичною культурою, зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості здобувачів освіти.

Освітній компонент спрямований на формування у майбутніх учителів фізичної культури системи знань про сучасні інноваційні технології та види рухової активності, особливості їх використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти, а також набуття практичних умінь щодо планування, організації та проведення навчальних занять, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів із застосуванням сучасних педагогічних підходів.

У процесі вивчення дисципліни здобувачі освіти ознайомляться з теоретико-методичними основами інноваційної діяльності у фізичному вихованні, сучасними фітнес-технологіями, нетрадиційними та рекреаційними видами рухової активності, цифровими технологіями в освітньому процесі, особливостями проєктування інноваційного уроку фізичної культури відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти.

Зміст дисципліни забезпечує формування загальних компетентностей, пов'язаних зі здатністю до професійного розвитку, використання сучасних знань, інформаційно-комунікаційних технологій, командної взаємодії та творчого розв'язання професійних завдань, а також спеціальних компетентностей, необхідних для впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, організації безпечного освітнього середовища, урахування вікових та

індивідуальних особливостей учнів, планування та проведення освітньої діяльності.

Методичні рекомендації містять структуру навчальної дисципліни, тематику лекційних і практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендації щодо підготовки до аудиторних занять, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, критерії оцінювання результатів навчання та список рекомендованих джерел.

Використання матеріалів методичних рекомендацій сприятиме формуванню професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, розвитку їхньої готовності до впровадження сучасних інноваційних технологій у закладах загальної середньої освіти, підвищенню якості організації фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Метою освітнього компонента «Інноваційні види фізичної діяльності у закладах загальної середньої освіти» є формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань і практичних умінь щодо використання інноваційних видів фізичної діяльності, сучасних фітнес-технологій, цифрових освітніх ресурсів та новітніх педагогічних підходів у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти; розвиток професійної готовності до проєктування, організації та проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на засадах компетентнісного, діяльнісного та здоров'язбережувального підходів.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні:

- сформувати систему знань про сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури;
- ознайомитися з теоретико-методичними засадами впровадження інноваційних видів фізичної діяльності в умовах Нової української школи;
- оволодіти методикою використання сучасних фітнес-технологій, рекреаційних та нетрадиційних видів рухової активності в освітньому процесі;
- набути вмінь добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, засоби і технології навчання фізичної культури;
- сформувати навички використання цифрових технологій та електронних освітніх ресурсів у професійній діяльності;
- навчитися проєктувати та проводити уроки фізичної культури з використанням інноваційних видів фізичної діяльності;
- оволодіти методикою організації фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів для учнів різних вікових груп;
- сформувати вміння враховувати вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості учнів під час добору фізичних навантажень;

- опанувати сучасні здоров'язбережувальні технології та методи формування мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою;
- розвинути здатність до професійного самовдосконалення, самоаналізу та впровадження педагогічних інновацій у майбутній професійній діяльності.

Очікувані результати вивчення дисципліни

Здобувач повинен знати:

- сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та інноваційних процесів у системі загальної середньої освіти;
- нормативно-правові та програмно-методичні засади організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти;
- сутність, класифікацію та особливості впровадження інноваційних видів фізичної діяльності у роботі з учнями;
- зміст і методику використання сучасних фітнес-технологій, функціонального тренінгу, чирлідінгу, флорболу, фрисбі, скандинавської ходьби та інших інноваційних видів рухової активності;
- принципи планування, організації та проведення інноваційних уроків фізичної культури;
- вікові та індивідуальні особливості розвитку учнів і механізми їх урахування в освітньому процесі;
- сучасні здоров'язбережувальні технології та засоби забезпечення безпеки учнів під час занять;
- методику розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь та навичок засобами інноваційних видів фізичної діяльності;
- цифрові інструменти, електронні освітні ресурси та інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні;
- способи формування мотивації учнів до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Здобувач повинен уміти:

- застосовувати сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти;
- добирати інноваційні види фізичної діяльності відповідно до віку, рівня підготовленості та освітніх потреб учнів;
- планувати, організовувати та проводити уроки фізичної культури з використанням інноваційних форм і методів навчання;
- розробляти комплекси вправ, фітнес-програми та рухові завдання для учнів різних вікових груп;
- використовувати цифрові технології, мобільні застосунки та електронні освітні ресурси для організації освітнього процесу;
- здійснювати пошук, аналіз і критичне оцінювання сучасної науково-методичної інформації з фізичної культури;
- забезпечувати безпечні умови проведення занять та застосовувати здоров'язбережувальні технології;
- формувати в учнів мотивацію до фізичної активності, здорового способу життя та самовдосконалення;
- організовувати фізкультурно-оздоровчі, рекреаційні та спортивно-масові заходи з використанням інноваційних видів рухової активності;
- розробляти навчально-методичні матеріали, конспекти уроків, календарно-тематичні плани та освітні проєкти з фізичної культури;
- аналізувати ефективність власної професійної діяльності та впроваджувати інноваційні педагогічні рішення у практику фізичного виховання.

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

ЛЕКЦІЯ 1. Теоретико-методичні основи інноваційної діяльності у фізичному вихованні школярів

Тип лекції: проблемна лекція з елементами дискусії.

Мета лекції: Сформувати у здобувачів вищої освіти систему знань про сутність інноваційної діяльності у фізичному вихованні, особливості впровадження інноваційних технологій у закладах загальної середньої освіти та роль учителя фізичної культури в реалізації сучасних освітніх підходів.

План лекції

1. Поняття та сутність інновацій у сфері освіти і фізичного виховання.
2. Характеристика понять «інновація», «інноваційна діяльність», «інноваційна технологія».
3. Інноваційні процеси у фізичному вихованні в умовах Нової української школи.
4. Класифікація інноваційних видів фізичної діяльності школярів.
5. Компетентнісний підхід як основа модернізації фізичного виховання.
6. Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах освітніх інновацій.

Контрольні питання

1. Розкрийте зміст поняття «освітня інновація».
2. Що таке інноваційна діяльність у фізичному вихованні?
3. Які чинники зумовлюють необхідність упровадження інновацій у фізичне виховання?
4. Назвіть основні групи інноваційних видів фізичної діяльності.
5. У чому полягає сутність компетентнісного підходу?
6. Якими професійними якостями повинен володіти сучасний учитель фізичної культури?

7. Які переваги надає використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури?

ЛЕКЦІЯ 2. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнів

Тип лекції: інформаційно-аналітична лекція.

Мета лекції: Ознайомити здобувачів освіти із сучасними фітнес-технологіями, особливостями їх використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти та методичними засадами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів.

План лекції

1. Фітнес як сучасний напрям розвитку фізичної культури.
2. Педагогічний потенціал фітнес-технологій у роботі з учнями.
3. Основні види дитячого та підліткового фітнесу.
4. Методика використання функціонального тренінгу в умовах школи.
5. Особливості застосування фітболів, степ-платформ, еспандерів та іншого фітнес-обладнання.
6. Дозування фізичних навантажень і забезпечення безпеки під час занять.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «фітнес-технології».
2. Які види фітнесу можуть використовуватися у ЗЗСО?
3. Які переваги має функціональний тренінг для школярів?
4. Які вимоги ставляться до використання фітболів на заняттях?
5. Які принципи дозування фізичних навантажень необхідно враховувати?
6. Назвіть основні правила безпеки під час занять фітнесом.
7. Як фітнес-технології впливають на мотивацію учнів до рухової активності?

ЛЕКЦІЯ 3. Цифровізація фізичного виховання та використання ІКТ

Тип лекції: лекція-візуалізація.

Мета лекції: Сформувати у майбутніх учителів фізичної культури знання щодо можливостей використання цифрових технологій, інформаційно-комунікаційних засобів та електронних ресурсів для підвищення ефективності освітнього процесу.

План лекції

1. Цифрова трансформація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.
2. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні.
3. Фітнес-трекери, мобільні застосунки та онлайн-платформи для організації рухової активності.
4. Відеоаналіз рухових дій як засіб удосконалення техніки виконання вправ.
5. Створення цифрових освітніх ресурсів для уроків фізичної культури.
6. Моніторинг фізичної активності та фізичного стану учнів засобами цифрових технологій.

Контрольні питання

1. Які цифрові технології найбільш ефективні у фізичному вихованні?
2. Охарактеризуйте можливості використання фітнес-трекерів у школі.
3. Що таке відеоаналіз рухових дій?
4. Які цифрові освітні ресурси може створювати вчитель фізичної культури?
5. У чому переваги використання мобільних застосунків?
6. Які ризики та обмеження існують під час використання цифрових технологій?
7. Як здійснюється цифровий моніторинг фізичної активності учнів?

ЛЕКЦІЯ 4. Нетрадиційні та рекреаційні види рухової активності школярів

Тип лекції: проблемно-пошукова лекція.

Мета лекції: Ознайомити здобувачів освіти з сучасними нетрадиційними та рекреаційними видами рухової активності, їх оздоровчим і виховним потенціалом, а також методичними особливостями використання в освітньому процесі.

План лекції

1. Актуальність використання нетрадиційних видів рухової активності у фізичному вихованні школярів.
2. Характеристика чирлідінгу, фрісбі, флорболу та корфболу.
3. Скандинавська ходьба як засіб оздоровчої рухової діяльності.
4. Паркур та можливості його адаптації до умов закладу освіти.
5. Рекреаційні технології у фізичному вихованні.
6. Формування мотивації учнів до занять сучасними видами фізичної активності.

Контрольні питання

1. Які види рухової активності відносять до нетрадиційних?
2. У чому полягають особливості чирлідінгу як виду фізичної діяльності?
3. Яке значення має флорбол для розвитку фізичних якостей учнів?
4. Назвіть оздоровчі ефекти скандинавської ходьби.
5. Які вимоги безпеки необхідно враховувати під час використання елементів паркуру?
6. Що таке рекреаційні технології?
7. Які методи сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою?

ЛЕКЦІЯ 5. Проєктування та організація інноваційного освітнього процесу з фізичної культури

Тип лекції: підсумкова інтегрована лекція.

Мета лекції: Сформувати у здобувачів освіти знання та практичні уявлення про проєктування, організацію та оцінювання інноваційного освітнього процесу з фізичної культури в умовах закладів загальної середньої освіти.

План лекції

1. Теоретичні основи проєктування інноваційного уроку фізичної культури.
2. Структура та особливості планування інноваційного уроку.
3. Інтегровані уроки фізичної культури: зміст і методика проведення.
4. Організація секційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
5. Критерії та методи оцінювання ефективності інноваційних технологій у фізичному вихованні.
6. Перспективи розвитку інноваційних технологій у діяльності вчителя фізичної культури.

Контрольні питання

1. Якими принципами необхідно керуватися під час проєктування інноваційного уроку?
2. Що таке інтегрований урок фізичної культури?
3. Які особливості організації секційної роботи у ЗЗСО?
4. За якими показниками оцінюється ефективність інноваційних технологій?
5. Які інноваційні форми роботи можуть використовуватися в позаурочній діяльності?
6. Які перспективні напрямки розвитку фізичного виховання ви вважаєте найбільш актуальними?

7. Які професійні компетентності необхідні вчителю для впровадження інновацій у фізичному вихованні?

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі представлено зміст і структуру практичних занять, методичні вказівки щодо підготовки до них, рекомендації з виконання практичних завдань, індивідуальної та самостійної роботи, а також перелік питань для самоконтролю та обговорення.

Практичні заняття з дисципліни «Інноваційні види фізичної діяльності у закладах загальної середньої освіти» спрямовані на поглиблення теоретичних знань здобувачів освіти, формування професійних умінь і навичок щодо впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання учнів, розвиток здатності до творчого вирішення педагогічних завдань та проектування сучасного освітнього процесу відповідно до вимог Нової української школи.

Загальні методичні вказівки до підготовки практичних занять

Підготовка до кожного практичного заняття передбачає:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- ознайомлення з рекомендованою науковою, навчально-методичною та нормативною літературою;
- аналіз сучасних освітніх практик та інноваційних технологій у фізичному вихованні;
- виконання індивідуальних завдань;
- підготовку повідомлень, презентацій або методичних розробок;
- розробку фрагментів уроків, комплексів вправ, програм занять та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Під час занять здобувачі освіти повинні брати активну участь у дискусіях, аналізі педагогічних ситуацій, виконанні практичних завдань, захисті навчальних проєктів та демонстрації методичних розробок.

Загальні форми роботи, що використовуються під час практичних занять

- дискусія;
- круглий стіл;
- семінар-обговорення;
- практикум;
- тренінг;
- майстер-клас;
- ділова гра;
- кейс-аналіз;
- проєктна діяльність;
- робота в малих групах;
- презентація та захист проєктів;
- моделювання професійних ситуацій;
- взаємооцінювання та самооцінювання;
- використання цифрових освітніх технологій та онлайн-сервісів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретико-методичні основи інноваційних видів фізичної діяльності

Практичне заняття 1. Аналіз сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання в Україні та світі

Форма проведення: Практичне заняття-дискусія, аналіз наукових джерел, презентація результатів групової роботи

Структура заняття

1. Аналіз сучасного стану фізичного виховання школярів.
2. Світові тенденції розвитку фізичної культури.

3. Інноваційні концепції фізичного виховання.
4. Обговорення актуальних проблем та перспектив розвитку галузі.

Практичні завдання

- Провести порівняльний аналіз систем фізичного виховання різних країн.
- Підготувати презентацію сучасних трендів у шкільному фізичному вихованні.

Питання для самоконтролю

1. Які сучасні тенденції розвитку фізичного виховання є найбільш актуальними?
2. Які фактори впливають на модернізацію фізичного виховання?
3. Які інноваційні підходи застосовуються у зарубіжній практиці?

Практичне заняття 2. Вивчення інноваційних підходів до реалізації модельних навчальних програм з фізичної культури

Форма проведення: Семінар-обговорення, робота в малих групах, аналіз нормативних документів

Структура заняття

1. Аналіз модельних навчальних програм.
2. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні.
3. Варіативні модулі та їх реалізація.
4. Інноваційні методи навчання.

Практичні завдання

- Проаналізувати модельну навчальну програму.
- Розробити пропозиції щодо впровадження інноваційних видів фізичної діяльності.

Питання для самоконтролю

1. Що таке модельна навчальна програма?
2. Які інноваційні підходи реалізуються в НУШ?
3. Які переваги має варіативний модульний підхід?

Практичне заняття 3. Розробка компетентнісно орієнтованих завдань для уроків фізичної культури

Форма проведення: Практикум із розробки навчально-методичних завдань, робота в групах

Структура заняття

1. Сутність компетентнісного підходу.
2. Види компетентнісних завдань.
3. Особливості їх використання у фізичному вихованні.

Практичні завдання

- Розробити компетентнісні завдання для учнів різних вікових груп.
- Створити банк ситуаційних завдань для уроків фізичної культури.

Питання для самоконтролю

1. Які ознаки компетентнісного завдання?
2. Як компетентнісний підхід реалізується на уроках фізичної культури?
3. Які види навчальної діяльності сприяють розвитку компетентностей?

Практичне заняття 4. Проєктування інтегрованих уроків фізичної культури

Форма проведення: Практичний тренінг, методичне проєктування, захист мініпроєктів

Структура заняття

1. Інтеграція змісту навчання.
2. Методика розроблення інтегрованих уроків.
3. Приклади міжпредметної інтеграції.

Практичні завдання

- Розробити конспект інтегрованого уроку.
- Підготувати мініпроєкт інтеграції фізичної культури з іншими освітніми галузями.

Питання для самоконтролю

1. Що таке інтегроване навчання?
2. Які переваги інтегрованих уроків?
3. Які навчальні предмети доцільно поєднувати з фізичною культурою?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Сучасні фітнес-технології

Практичне заняття 5. Методика використання функціонального тренінгу для школярів

Форма проведення: Практичне заняття-тренінг, моделювання уроку

Практичні завдання

- Скласти комплекс вправ функціонального тренінгу.
- Підібрати навантаження для різних вікових груп.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягають особливості функціонального тренінгу?
2. Які фізичні якості він розвиває?
3. Які правила безпеки необхідно враховувати?

Практичне заняття 6. Фітбол-гімнастика в освітньому процесі

Форма проведення: Практичне заняття з елементами майстер-класу

Практичні завдання

- Розробити комплекс вправ на фітболах.
- Провести фрагмент заняття.

Питання для самоконтролю

1. Який оздоровчий ефект має фітбол-гімнастика?
 2. Які вправи є найбільш ефективними для учнів?
 3. Які вимоги до підбору фітболів?
-

Практичне заняття 7. Степ-аеробіка як засіб підвищення рухової активності учнів

Форма проведення: Практичне заняття з відпрацювання техніки та складання комбінацій

Практичні завдання

- Розробити комбінацію базових кроків.
- Підготувати музичний супровід заняття.

Питання для самоконтролю

1. Які базові кроки використовуються у степ-аеробіці?
 2. Які фізичні якості розвиває степ-аеробіка?
 3. Як регулюється інтенсивність навантаження?
-

Практичне заняття 8. Складання комплексів вправ з використанням еспандерів та гумових амортизаторів

Форма проведення: Практикум з розробки комплексів вправ та їх демонстрація

Практичні завдання

- Розробити комплекс вправ для розвитку сили.
- Провести апробацію комплексу.

Питання для самоконтролю

1. Які переваги вправ з еспандерами?
 2. Які групи м'язів можна ефективно розвивати?
 3. Які заходи безпеки необхідно враховувати?
-

Практичне заняття 9. Розробка фітнес-програм для учнів різних вікових груп

Форма проведення: Проектне заняття, робота в малих групах, презентація програм

Практичні завдання

- Розробити фітнес-програму для молодших школярів.
- Розробити фітнес-програму для учнів основної школи.

Питання для самоконтролю

1. Які особливості дозування навантаження у різному віці?
 2. Як враховувати індивідуальні особливості учнів?
 3. Які критерії ефективності фітнес-програми?
-

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Нетрадиційні та інноваційні види рухової активності

Практичне заняття 10. Чирлідінг як інноваційний вид рухової активності у закладах загальної середньої освіти. Базові елементи та техніка їх виконання

Форма проведення: Практичне заняття з елементами тренінгу та майстер-класу.

Практичні завдання

1. Освоїти базові стійки та вихідні положення.
2. Відпрацювати основні рухи рук.
3. Освоїти базові кроки та переміщення.
4. Виконати нескладну зв'язку з використанням вивчених елементів.

Контрольні запитання

1. Що таке чирлідінг і які його основні напрями?
2. Яке місце займає чирлідінг у сучасних модельних програмах з фізичної культури?
3. Які оздоровчі та виховні можливості має чирлідінг?
4. Які основні вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час занять?
5. Які базові положення рук використовуються у чирлідінгу?
6. Які рухові якості розвиваються засобами чирлідінгу?

7. Які вікові особливості необхідно враховувати під час навчання учнів чирлідінгу?

Практичне заняття 11. Методика навчання чирлідінгу в закладах загальної середньої освіти. Розробка та проведення фрагментів занять

Форма проведення: Практикум із моделювання уроку фізичної культури та роботою в малих групах.

Практичні завдання

1. Освоїти нескладні танцювально-рухові комбінації.
2. Вивчити методику навчання зв'язок та композицій.
3. Скласти комплекс підготовчих вправ для навчання чирлідінгу.
4. Розробити фрагмент уроку фізичної культури з використанням елементів чирлідінгу.

Контрольні запитання

1. Які завдання вирішуються засобами чирлідінгу в школі?
 2. Якою повинна бути структура заняття з чирлідінгу для учнів різного віку?
 3. Які методи навчання найбільш ефективні під час вивчення елементів чирлідінгу?
 4. Які фізичні якості розвиваються під час виконання танцювально-гімнастичних комбінацій?
 5. Як здійснюється дозування фізичного навантаження на заняттях?
 6. Які критерії оцінювання навчальних досягнень учнів доцільно використовувати?
 7. Які можливості має чирлідінг для організації позакласної роботи?
-

Практичне заняття 12. Флорбол у закладах загальної середньої освіти

Форма проведення: Практикум з відпрацювання технічних прийомів та навчальна гра

Практичні завдання

- Освоїти основні технічні прийоми.
- Провести навчальну гру.

Питання для самоконтролю

1. Які правила гри у флорбол?
 2. Які рухові якості розвиваються під час гри?
 3. Як організувати навчання технічних елементів?
-

Практичне заняття 13. Фрисбі як засіб розвитку рухових якостей школярів

Форма проведення: Практичне заняття-тренінг, ігрове моделювання

Практичні завдання

- Освоїти техніку передач і ловлі диска.
- Підготувати рухливу гру з використанням фрисбі.

Питання для самоконтролю

1. Які види кидків використовуються у фрисбі?
 2. Які педагогічні можливості має фрисбі?
 3. Які вимоги до організації занять?
-

Практичне заняття 14. Використання елементів корфболу на уроках фізичної культури

Форма проведення: Практикум з вивчення техніки та тактики гри

Практичні завдання

- Вивчити основні правила гри.
- Розробити навчальні вправи.

Питання для самоконтролю

1. Які особливості корфболу?
2. Які цінності формує цей вид спорту?
3. Як використовувати елементи корфболу на уроках?

Практичне заняття 15. Організація занять зі скандинавської ходьби

Форма проведення: Практичне заняття, відпрацювання техніки пересування

Практичні завдання

- Освоїти техніку пересування з палицями.
- Розробити маршрут оздоровчого заняття.

Питання для самоконтролю

1. Які оздоровчі ефекти скандинавської ходьби?
2. Як добирається інвентар?
3. Які особливості методики навчання?

Практичне заняття 16. Організація рекреаційних рухливих програм для учнів

Форма проведення: Ділова гра, проєктування рекреаційних заходів

Практичні завдання

- Розробити рекреаційну програму.
- Підготувати сценарій проведення заходу.

Питання для самоконтролю

1. Що таке рекреаційна діяльність?
2. Які рекреаційні програми є найбільш популярними серед учнів?
3. Як оцінюється ефективність рекреаційних заходів?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Цифрові технології та проєктування освітнього процесу

Практичне заняття 17. Використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності учнів

Форма проведення: Комп'ютерний практикум, аналіз цифрових платформ

Практичні завдання

- Проаналізувати можливості сучасних застосунків.
- Розробити систему моніторингу рухової активності.

Питання для самоконтролю

1. Які мобільні застосунки використовуються у фізичному вихованні?
 2. Які показники фізичної активності можна відстежувати?
 3. Які переваги цифрового моніторингу?
-

Практичне заняття 18. Створення цифрових освітніх ресурсів з фізичної культури

Форма проведення: Практикум з використання ІКТ та цифрових сервісів

Практичні завдання

- Розробити QR-квест.
- Створити навчальний відеоролик або інтерактивне завдання.

Питання для самоконтролю

1. Що належить до цифрових освітніх ресурсів?
 2. Які вимоги до створення навчального відео?
 3. Які переваги QR-технологій у фізичному вихованні?
-

Практичне заняття 19. Розробка сценарію спортивно-оздоровчого заходу з використанням інноваційних видів фізичної діяльності

Форма проведення: Проєктне заняття, групова робота, презентація сценаріїв

Практичні завдання

- Розробити сценарій заходу.
- Створити організаційний та методичний супровід.

Питання для самоконтролю

1. Які етапи підготовки спортивно-оздоровчого заходу?

2. Як інтегрувати інноваційні види діяльності у масові заходи?
3. Які критерії ефективності заходу?

Практичне заняття 20. Захист навчально-методичного проєкту «Інноваційний урок фізичної культури для учнів ЗЗСО»

Форма проведення: Підсумкова конференція, публічний захист індивідуальних проєктів

Практичні завдання

- Презентувати проєкт інноваційного уроку.
- Обґрунтувати вибір методів, засобів та технологій навчання.
- Провести самоаналіз розробленого проєкту.

Питання для самоконтролю

1. Які компоненти повинен містити сучасний інноваційний урок?
2. Як оцінити його ефективність?
3. Які інноваційні технології є найбільш перспективними для ЗЗСО?
4. Які професійні компетентності необхідні для успішного впровадження інновацій у фізичному вихованні?

Критерії оцінювання практичних занять

Оцінювання результатів роботи здобувачів вищої освіти на практичних заняттях здійснюється за двобальною шкалою (0–2 бали) з урахуванням рівня теоретичної підготовки, якості виконання практичних завдань, активності під час обговорення та здатності застосовувати набуті знання для розв’язання професійних завдань. Максимальна кількість балів за одне практичне заняття — 2 бали. За 20 практичних занять здобувач може отримати 40 балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не підготувався до практичного заняття; не володіє основними теоретичними положеннями теми; не виконав або виконав неправильно практичне завдання; не бере участі в обговоренні навчальних питань; не може застосувати теоретичні знання для вирішення практичних завдань; допускає грубі помилки, що свідчать про несформованість необхідних знань та вмінь.
1 бал	Здобувач підготувався до заняття частково; володіє основним змістом навчального матеріалу; виконує практичні завдання з незначними помилками або потребує консультації викладача; бере участь в обговоренні питань заняття, але відповіді є недостатньо повними або аргументованими; демонструє окремі труднощі під час застосування теоретичних знань на практиці; допускає несуттєві помилки в термінології, методичних рішеннях або оформленні завдань.
2 бали	Здобувач своєчасно та повністю підготувався до практичного заняття; демонструє глибоке знання теоретичного матеріалу; правильно використовує фахову термінологію; активно бере участь в обговоренні питань заняття; самостійно та якісно виконує практичні завдання; творчо підходить до розв'язання навчально-професійних ситуацій; аргументовано відстоює власну позицію; демонструє вміння застосовувати інноваційні технології, методики та цифрові засоби у фізичному вихованні; не допускає суттєвих помилок у відповідях і практичній діяльності.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі представлено перелік завдань для самостійної роботи, рекомендації щодо опрацювання навчальної, наукової та методичної літератури, виконання творчих і практикоорієнтованих завдань, підготовки презентацій, розробки фрагментів уроків фізичної культури, комплексів вправ, фізкультурно-оздоровчих програм і навчально-методичних проєктів. Значна увага приділяється вивченню сучасних фітнес-технологій, нетрадиційних видів рухової активності, цифрових освітніх ресурсів та особливостей їх упровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Запропоновані види самостійної роботи спрямовані на формування в здобувачів умінь проєктувати інноваційний освітній процес, добирати ефективні форми та методи фізичного виховання відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів, використовувати інформаційно-комунікаційні технології, організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність і створювати сучасне здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Критерії оцінювання самостійної роботи побудовані на засадах компетентнісного підходу та передбачають оцінку повноти виконання завдань, самостійності, творчого характеру роботи, рівня теоретичної підготовки, обґрунтованості запропонованих рішень, якості оформлення та здатності застосовувати отримані знання у професійній діяльності. Запропонована система оцінювання забезпечує об'єктивне визначення рівня сформованості загальних і професійних компетентностей здобувачів освіти та сприяє досягненню програмних результатів навчання, передбачених освітньою програмою.

Рекомендації можуть бути використані здобувачами освіти як під час підготовки до аудиторних занять, так і в процесі виконання індивідуальних

завдань, навчально-дослідницьких проєктів і підготовки до підсумкового контролю з дисципліни.

Методичні рекомендації щодо опрацювання навчальної, наукової та методичної літератури. Ефективне опрацювання навчальної, наукової та методичної літератури є важливою складовою самостійної роботи здобувачів вищої освіти та сприяє формуванню професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Робота з джерелами інформації дозволяє поглибити теоретичні знання, ознайомитися з сучасними науковими дослідженнями, інноваційними технологіями фізичного виховання та кращими педагогічними практиками.

Робота з науковою літературою. Наукова література включає статті у фахових виданнях, матеріали науково-практичних конференцій, монографії, дисертаційні дослідження та електронні наукові ресурси.

Під час роботи з науковими джерелами доцільно:

- визначити мету та актуальність дослідження;
- звернути увагу на використані авторами методи дослідження;
- проаналізувати отримані результати та висновки;
- порівняти різні наукові підходи до вирішення проблеми;
- критично оцінити можливість використання результатів досліджень у практиці фізичного виховання;
- занотувати найбільш важливі висновки та рекомендації.

Особливу увагу слід приділяти сучасним науковим дослідженням, присвяченим:

- інноваційним видам фізичної діяльності;
- фітнес-технологіям;
- цифровізації фізичного виховання;
- здоров'язбережувальним технологіям;
- мотивації учнів до рухової активності;

- впровадженню компетентнісного підходу у фізичній культурі.

Робота з методичною літературою. Методична література охоплює модельні навчальні програми, методичні рекомендації, навчально-методичні комплекси, розробки уроків, програми спортивно-оздоровчих заходів.

Під час опрацювання методичних матеріалів рекомендується:

1. Проаналізувати структуру документа.
2. Визначити методичні підходи до організації освітнього процесу.
3. Звернути увагу на форми, методи та засоби навчання.
4. Ознайомитися з прикладами практичного використання інноваційних технологій.
5. Проаналізувати запропоновані комплекси вправ, рухові завдання та методичні прийоми.
6. Визначити можливості використання запропонованого досвіду у майбутній професійній діяльності.

Ведення конспекту. Під час опрацювання літератури рекомендується вести робочий конспект, який може містити: тему; основні поняття; ключові положення; схеми та таблиці; приклади практичного застосування; власні висновки та пропозиції. Конспект повинен бути стислим, логічним і відображати розуміння матеріалу, а не його механічне переписування.

Підготовка презентацій та повідомлень. При підготовці презентацій рекомендується:

- використовувати не більше 10–12 слайдів;
- подавати інформацію стисло та структуровано;
- використовувати схеми, таблиці, ілюстрації та інфографіку;
- наводити власні узагальнення та висновки;
- зазначати використані джерела інформації.

Під час підготовки усного повідомлення необхідно:

- сформулювати основні положення виступу;
- дотримуватися логічної послідовності викладу матеріалу;

- використовувати професійну термінологію;
- підготувати відповіді на можливі запитання.

Академічна доброчесність. У процесі виконання самостійної роботи здобувачі освіти повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності:

- самостійно виконувати завдання;
- коректно посилатися на використані джерела;
- не допускати плагіату;
- не використовувати чужі роботи як власні;
- наводити достовірні результати аналізу та досліджень.

Дотримання зазначених рекомендацій сприятиме якісному засвоєнню навчального матеріалу, формуванню навичок наукового пошуку та професійної діяльності, розвитку здатності до самоосвіти й успішній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження інноваційних видів фізичної діяльності у закладах загальної середньої освіти.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретико-методичні основи інноваційних видів фізичної діяльності

Практичне заняття 1. Аналіз сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання в Україні та світі

Самостійна робота:

1. Опрацювати рекомендовані джерела з теми.
2. Скласти короткий конспект (1–2 стор.).
3. Порівняти дві сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в Україні та країнах ЄС.
4. Підготувати повідомлення (3–5 хв.) на одну із тем.

Практичне заняття 2. Вивчення інноваційних підходів до реалізації модельних навчальних програм з фізичної культури

Самостійна робота:

1. Опрацювати модельну навчальну програму з фізичної культури.
2. Визначити інноваційні підходи, представлені у програмі.
3. Заповнити таблицю «Інноваційний підхід – шляхи реалізації».
4. Підготувати відповіді на контрольні питання.

Практичне заняття 3. Розробка компетентісно орієнтованих завдань для уроків фізичної культури

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з принципами компетентісного навчання.
2. Розробити 5 компетентісно орієнтованих завдань для учнів.
3. Обґрунтувати, які ключові компетентності формує кожне завдання.

Практичне заняття 4. Проєктування інтегрованих уроків фізичної культури

Самостійна робота:

1. Опрацювати матеріали щодо інтегрованого навчання.
2. Розробити фрагмент інтегрованого уроку (10–15 хв).
3. Визначити міжпредметні зв'язки та очікувані результати навчання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Сучасні фітнес-технології

Практичне заняття 5. Методика використання функціонального тренінгу для школярів

Самостійна робота:

1. Вивчити принципи функціонального тренінгу.
2. Скласти комплекс із 8–10 вправ.
3. Визначити вікову групу та дозування навантаження.

Практичне заняття 6. Фітбол-гімнастика в освітньому процесі

Самостійна робота:

1. Опрацювати методику проведення занять з фітбол-гімнастики.
2. Скласти комплекс із 10 вправ.
3. Підготувати схему розташування учнів під час заняття.

Практичне заняття 7. Степ-аеробіка як засіб підвищення рухової активності учнів

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з базовими кроками степ-аеробіки.
2. Розробити комбінацію з 5–6 рухових елементів.
3. Підготувати опис методики навчання комбінації.

Практичне заняття 8. Складання комплексів вправ з використанням еспандерів та гумових амортизаторів

Самостійна робота:

1. Вивчити особливості використання еспандерів.
2. Розробити комплекс із 8–10 вправ.
3. Визначити заходи безпеки під час виконання вправ.

Практичне заняття 9. Розробка фітнес-програм для учнів різних вікових груп

Самостійна робота:

1. Проаналізувати вікові особливості фізичного розвитку учнів.
2. Розробити коротку фітнес-програму (3 заняття) для обраної вікової групи.
3. Визначити очікувані результати програми.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Нетрадиційні та інноваційні види рухової активності

Практичне заняття 10. Чирлідінг як інноваційний вид рухової активності у закладах загальної середньої освіти. Базові елементи та техніка їх виконання

Самостійна робота:

1. Підготувати коротке повідомлення на тему: «Чирлідінг як засіб формування мотивації учнів до занять фізичною культурою».
2. Скласти схему класифікації елементів чирлідінгу.
3. Підготуватися до демонстрації базових рухів рук та стройових переміщень.

Практичне заняття 11. Методика навчання чирлідінгу в закладах загальної середньої освіти. Розробка та проведення фрагментів занять

Самостійна робота:

1. Опрацювати методику навчання базових елементів чирлідінгу в закладах загальної середньої освіти.
2. Розробити комплекс із 8–10 підготовчих вправ для навчання чирлідінгу.
3. Скласти конспект фрагмента уроку фізичної культури (10–15 хвилин) із використанням елементів чирлідінгу.

Практичне заняття 12. Флорбол у закладах загальної середньої освіти

Самостійна робота:

1. Вивчити правила гри.
2. Розробити 5 підготовчих вправ для навчання техніки флорболу.
3. Підготувати коротку характеристику освітнього потенціалу гри.

Практичне заняття 13. Фрисбі як засіб розвитку рухових якостей школярів

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з технікою передач і ловлі диска.
2. Розробити рухливу гру з використанням фрисбі.
3. Визначити рухові якості, які вона розвиває.

Практичне заняття 14. Використання елементів корфболу на уроках фізичної культури

Самостійна робота:

1. Опрацювати правила гри.
2. Розробити 5 вправ для навчання передач і кидків.
3. Підготувати короткий конспект фрагмента уроку.

Практичне заняття 15. Організація занять зі скандинавської ходьби

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з технікою скандинавської ходьби.
2. Розробити маршрут заняття тривалістю 30 хв.
3. Визначити правила безпеки та рекомендації щодо дозування навантаження.

Практичне заняття 16. Організація рекреаційних рухливих програм для учнів

Самостійна робота:

1. Опрацювати матеріали щодо організації рекреаційної діяльності школярів.
2. Розробити програму активного дозвілля тривалістю 30–40 хв.
3. Визначити мету та очікувані результати програми.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Цифрові технології та проєктування освітнього процесу

Практичне заняття 17. Використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності учнів

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з двома-трьома мобільними застосунками для контролю рухової активності.
2. Провести їх порівняльний аналіз.
3. Заповнити таблицю переваг та недоліків.

Практичне заняття 18. Створення цифрових освітніх ресурсів з фізичної культури

Самостійна робота:

1. Ознайомитися з можливостями Canva, LearningApps або Genially.
2. Створити один цифровий освітній ресурс.
3. Підготувати короткий опис його використання на уроці.

Практичне заняття 19. Розробка сценарію спортивно-оздоровчого заходу з використанням інноваційних видів фізичної діяльності

Самостійна робота:

1. Вивчити структуру спортивно-оздоровчого заходу.
2. Розробити короткий сценарій заходу (2–3 стор.).
3. Передбачити використання щонайменше двох інноваційних видів фізичної діяльності.

Практичне заняття 20. Захист навчально-методичного проєкту «Інноваційний урок фізичної культури для учнів ЗЗСО»

Самостійна робота:

1. Завершити оформлення навчально-методичного проєкту.
2. Підготувати презентацію (8–10 слайдів).
3. Скласти короткий самоаналіз розробленого уроку.
4. Підготувати доповідь тривалістю 5–7 хвилин для захисту проєкту.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти здійснюється за двобальною шкалою **(0–2 бали)** з урахуванням повноти виконання завдання, самостійності, якості опрацювання джерел, обґрунтованості висновків, творчого підходу та здатності застосовувати набуті знання для вирішення професійно орієнтованих завдань.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач вищої освіти: не виконав самостійну роботу або подав її не в повному обсязі; не продемонстрував знання основних положень теми; не виконав практичну частину завдання; не може пояснити зміст виконаної роботи; допускає суттєві помилки, що свідчать про недостатній рівень підготовки; подав роботу, яка не відповідає поставленому завданню; виявлено ознаки академічної недоброчесності (плагіат, копіювання чужих матеріалів без посилання на джерело).
1 бал	Здобувач вищої освіти: виконав завдання частково або з окремими недоліками; володіє основними теоретичними положеннями теми; використав обмежену кількість джерел інформації; допускає незначні помилки у змісті, оформленні або висновках; практичне завдання виконано з окремими неточностями; обґрунтування запропонованих

	рішень є неповним; потребує додаткових пояснень або консультацій щодо окремих аспектів виконаної роботи.
2 бали	Здобувач вищої освіти: виконав завдання самостійно, у повному обсязі та в установлені терміни; продемонстрував ґрунтовне знання теоретичного матеріалу; використав рекомендовані навчальні, наукові та методичні джерела; правильно застосовує професійну термінологію; виконав практичне або творчо-пошукове завдання без суттєвих помилок; аргументовано обґрунтовує запропоновані рішення та висновки; демонструє вміння аналізувати, узагальнювати й використовувати отриману інформацію у професійній діяльності; підготував якісно оформлені матеріали (конспект, презентацію, комплекс вправ, проєкт, методичну розробку тощо).

6. ВИМОГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) є підсумковою формою самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Інноваційні види фізичної діяльності у закладах загальної середньої освіти» та спрямоване на формування професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури щодо проєктування, організації та проведення сучасного уроку фізичної культури із застосуванням інноваційних технологій і видів рухової активності.

Мета ІНДЗ полягає у формуванні здатності майбутніх фахівців розробляти навчально-методичне забезпечення уроків фізичної культури на засадах компетентнісного, діяльнісного та здоров'язбережувального підходів відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти та концепції Нової української школи.

Структура проєкту

1. Титульна сторінка: Оформлюється відповідно до вимог закладу вищої освіти.

2. Загальна характеристика уроку. Необхідно зазначити: клас; тему уроку; тип уроку; місце уроку в системі занять; варіативний модуль (за наявності); інноваційний вид фізичної діяльності.

3. Мета і завдання уроку. Визначити: освітню мету; розвивальну мету; виховну мету; оздоровчі завдання.

4. Компетентності та результати навчання. Необхідно вказати: ключові компетентності; предметні компетентності; програмні результати навчання, які формуються на уроці.

5. Матеріально-технічне забезпечення. Визначити: обладнання; інвентар; цифрові засоби навчання; мультимедійне забезпечення; онлайн-ресурси (за потреби).

6. План-конспект уроку

Конспект повинен містити:

Підготовчу частину

- організацію учнів;
- повідомлення завдань уроку;
- розминку;
- підготовчі вправи.

Основну частину

- навчання рухових дій;
- використання інноваційного виду фізичної діяльності;
- розвиток фізичних якостей;
- рухливі ігри або естафети.

Заключну частину

- вправи на відновлення;
- підбиття підсумків;
- рефлексію учнів;
- домашнє завдання (за потреби).

7. Інноваційна складова уроку. Необхідно обґрунтувати використання: фітнес-технологій; чирлідінгу; флорболу; фрисбі; скандинавської ходьби; цифрових технологій; QR-квестів; мобільних застосунків; інших інноваційних засобів навчання.

8. Заходи безпеки. Описати: правила техніки безпеки; профілактику травматизму; особливості дозування фізичного навантаження; здоров'язбережувальні аспекти уроку.

9. Методи оцінювання навчальних досягнень учнів. Необхідно визначити: критерії оцінювання; форми контролю; способи самооцінювання та взаємооцінювання.

10. Висновки. Обґрунтувати ефективність розробленого уроку та можливості його використання в освітньому процесі.

11. Список використаних джерел. Не менше 10 джерел, серед яких: нормативні документи; наукові статті; навчально-методична література; електронні ресурси.

Вимоги до оформлення. Обсяг роботи: 10–15 сторінок. Текст оформлюється відповідно до вимог академічного письма: шрифт Times New Roman; розмір шрифту – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; поля: 2 см з усіх боків; нумерація сторінок; дотримання принципів академічної доброчесності.

Критерії оцінювання ІНДЗ

Максимальна кількість балів – 10 балів.

0 балів	ІНДЗ не виконано або не подано на перевірку. Робота не відповідає темі проєкту. Виявлено академічний плагіат або інші порушення академічної доброчесності. Здобувач не з'явився на захист проєкту без поважної причини.
1–3 бали	Робота має фрагментарний характер. Значна частина завдань не виконана. Відсутнє методичне обґрунтування. Продемонстровано недостатній рівень професійних знань. Під час захисту здобувач не може пояснити зміст власної роботи.
4–5 балів	Проект виконано частково. Недостатньо обґрунтовано вибір засобів і методів навчання. Конспект уроку містить суттєві недоліки. Відсутні окремі структурні елементи роботи. Захист проєкту неповний.
6–7 балів	Основні елементи проєкту представлені. Допущено окремі методичні помилки. Інноваційна складова розкрита частково. Спостерігаються окремі недоліки в структурі або оформленні роботи. Під час захисту здобувач потребує додаткових пояснень.

8–9 балів	Проект виконано повністю. Наявні незначні неточності у методичному або змістовому наповненні. Інноваційна складова уроку представлена достатньо повно. Завдання та результати навчання сформульовані правильно. Захист проєкту переконливий.
10 балів	Проект виконано повністю та самостійно. Урок відповідає вимогам НУШ і чинним освітнім програмам. Чітко визначені мета, завдання, компетентності та результати навчання. Використано інноваційні технології та сучасні методичні підходи. Конспект уроку є логічним, методично грамотним і практично цінним. Продемонстровано творчий підхід до розробки змісту уроку. Коректно використані джерела та дотримано вимог оформлення. Захист проєкту впевнений та аргументований.

Розподіл балів за складниками проєкту

- Теоретичне обґрунтування теми – 2 бали.
- Якість розробки плану-конспекту уроку – 4 бали.
- Інноваційна складова та цифрові технології – 2 бали.
- Захист проєкту та відповіді на запитання – 2 бали.

Усього – 10 балів.

7. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Поняття інновації та інноваційної діяльності в освіті.
2. Сутність інноваційних технологій у фізичному вихованні.
3. Передумови впровадження інноваційних видів фізичної діяльності у ЗЗСО.
4. Концепція Нової української школи та її вплив на зміст фізичного виховання.
5. Особливості компетентнісного підходу в освітній галузі «Фізична культура».
6. Класифікація інноваційних видів фізичної діяльності.
7. Роль учителя фізичної культури у впровадженні освітніх інновацій.
8. Принципи добору інноваційних видів фізичної діяльності для учнів різного віку.
9. Особливості реалізації модельних навчальних програм з фізичної культури.
10. Варіативні модулі як складова сучасного фізичного виховання.
11. Інтегроване навчання у фізичній культурі.
12. Компетентнісно орієнтовані завдання на уроках фізичної культури.
13. Формування ключових компетентностей засобами фізичної культури.
14. Інноваційні методи та форми організації фізичного виховання учнів.
15. Професійні компетентності сучасного вчителя фізичної культури.
16. Фітнес як сучасний напрям фізичної культури.
17. Основні види дитячого та підліткового фітнесу.
18. Педагогічні можливості використання фітнес-технологій у ЗЗСО.
19. Особливості організації фітнес-занять із учнями шкільного віку.
20. Методика використання функціонального тренінгу в освітньому процесі.
21. Засоби та методи функціонального тренінгу для школярів.

22. Фітбол-гімнастика та її оздоровчий вплив на організм учнів.
23. Методика проведення занять із використанням фітболів.
24. Степ-аеробіка як інноваційний засіб рухової активності школярів.
25. Методика навчання базових кроків степ-аеробіки.
26. Використання еспандерів та гумових амортизаторів у фізичному вихованні.
27. Особливості дозування фізичних навантажень під час фітнес-занять.
28. Заходи безпеки під час використання фітнес-технологій.
29. Розробка фітнес-програм для учнів різних вікових груп.
30. Формування мотивації учнів до занять фітнесом.
31. Чирлідінг як інноваційний вид фізичної діяльності.
32. Історія розвитку та сучасні напрями чирлідінгу.
33. Базові елементи техніки чирлідінгу.
34. Методика навчання чирлідінгу в закладах загальної середньої освіти.
35. Організація та безпека занять із чирлідінгу.
36. Флорбол як засіб фізичного виховання школярів.
37. Основні правила гри у флорбол.
38. Методика навчання технічних елементів флорболу.
39. Фрисбі та можливості його використання в освітньому процесі.
40. Основні технічні елементи гри з фрисбі.
41. Освітній та виховний потенціал фрисбі.
42. Корфбол як інноваційний командний вид спорту.
43. Правила та особливості гри в корфбол.
44. Методика використання елементів корфболу на уроках фізичної культури.
45. Скандинавська ходьба як засіб оздоровчої рухової активності.
46. Техніка та методика навчання скандинавської ходьби.
47. Рекреаційні технології у фізичному вихованні школярів.
48. Організація рекреаційних рухливих програм для учнів.

49. Цифровізація сучасної фізичної культури.
50. Інформаційно-комунікаційні технології в діяльності вчителя фізичної культури.
51. Використання мобільних застосунків для моніторингу рухової активності учнів.
52. Фітнес-трекери та їх освітні можливості.
53. Використання онлайн-платформ у фізичному вихованні.
54. Відеоаналіз рухових дій учнів.
55. Цифрові освітні ресурси з фізичної культури та особливості їх розробки.
56. Використання QR-кодів і QR-квестів на уроках фізичної культури.
57. Організація дистанційної та змішаної форми навчання з фізичної культури.
58. Методи цифрового моніторингу фізичної активності школярів.
59. Особливості проєктування сучасного уроку фізичної культури.
60. Структура інноваційного уроку фізичної культури.
61. Планування освітнього процесу з використанням інноваційних видів фізичної діяльності.
62. Урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час планування уроків.
63. Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи.
64. Організація спортивно-масових заходів у закладах загальної середньої освіти.
65. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі.
66. Формування культури здорового способу життя учнів.
67. Методика оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.
68. Самооцінювання та взаємооцінювання учнів на уроках фізичної культури.

69. Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою.
70. Організація безпечного освітнього середовища на уроках фізичної культури.
71. Інноваційні підходи до підвищення мотивації учнів до рухової активності.
72. Формування фізичних якостей засобами інноваційних видів фізичної діяльності.
73. Перспективи розвитку інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів.