

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

Кафедра теорії та методики фізичного виховання



# РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗЗСО

рівень вищої освіти другий (магістерський)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 014 Середня освіта

освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)

Спортивно-масова робота

Кременець 2023

Теорія і методика викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти: за спеціальністю 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014 Середня освіта «Фізична культура» за освітньо-професійною програмою магістра / В.А. Голуб. –Кременець, 2023. – 22 с.

Розробники:

**Голуб Віктор Анатолійович** завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 року

**Завідувач кафедри**



Голуб В.А.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, предметна спеціалізація, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання	заочна форма навчання		
Кількість кредитів: 6 Нормативний термін навчання	Галузь знань <b>01 Освіта</b>	нормативна			
	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b>				
Модулів – 8	<b>Кваліфікація:</b> вчитель фізичної культури, спортивно-масова робота	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів		1-2-й	1-2-й		
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин: Нормативний термін навчання: 150		2-3-й	2-3-й		
		<b>Лекції</b>			
Тижневих годин для денної форми навчання: Нормативний термін навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 6	<b>Освітньо-професійна програма підготовки:</b> магістр	36 год.	18 год..		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		39 год.	18 год		
		<b>Лабораторні</b>			
		-	-	-	-
		<b>Самостійна робота</b>			
		75 год.	144 год.		
Вид контролю: залік, екзамен					

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40 % : 60%

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок проведення занять з різними віковими і соціальними верствами населення, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт».

Завдання:

- інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках;
- знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності.

Курс «Теорія і методика викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти» спрямований на формування у студентів таких компетентностей:

**ЗК 3.** Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, державну мову, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження.

**ЗК 6.** Здатність здійснювати організаційно-управлінську діяльність в галузі освіти (фізична культура) та суміжних областях.

**ЗК 7.** Здатність забезпечити формування фізичної культури особистості учасників навчально-виховного процесу.

**ФК 4.** Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості здобувачів, формувати в них мотивацію та організовувати їхню пізнавальну діяльність.

**ФК 5.** Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, а також до забезпечення суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з здобувачами в освітньому процесі.

**ФК 11.** Здатність здійснювати об'єктивне та всебічне оцінювання результатів освітньої діяльності та аналізувати її результати.

**ФК 14.** Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, а також визначати індивідуальні професійні потреби, умови та ресурси за для систематичного розвитку.

**ФК 15.** Здатність до здійснення організаційно-управлінських функцій (планування, організації, мотивації та контролю) щодо фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів та оздоровчо-тренувального процесу.

**ФК 16.** Здатність впроваджувати інноваційні методи, технології та форми у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності.

**ПРН 1.** Володіти законодавчою базою щодо завдань, цілей, принципів, засад функціонування загальної середньої освіти в Україні. Знати міжнародні

та законодавчі акти України в галузі охорони дитинства про захист прав дітей та забезпечення їх повноцінного розвитку.

**ПРН 2.** Знати нормативно-правові документи, що регламентують практику роботи закладів освіти, а також напрями діяльності (адміністративна, методична, контролююча, проектна, освітня, виховна, фінансово-господарська тощо) вчителя, директора закладу загальної середньої освіти.

**ПРН 3.** Знати і відтворювати принципи освітнього процесу дитиноцентризму, здоров'язбереження, інклюзії, розвивального навчання, особистісно-орієнтованого підходу, суб'єкт - суб'єктної взаємодії, компетентнісного підходу тощо.

**ПРН 4.** Визначення напрямку своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі навчальної, виховної роботи і передбачати кінцевий результат; володіти методами визначення ефективності заходів, спрямованих на підвищення якості навчально-виховної роботи; уміти проектувати власну педагогічну систему у професійній діяльності

**ПРН 5.** Демонструвати уміння і навички роботи вчителя: надавати методичну допомогу вчителям за всіма напрямками освітніх програм і виховання здобувачів, готувати і проводити різні форми методичної роботи з підвищення кваліфікації: семінари, практикуми, тренінги, консультації та ін. заходи методичного спрямування. Організувати роботу методичної ради закладу загальної середньої освіти.

**ПРН 6.** Вміти розробляти документацію щодо навчання, виховання та наукової, методичної, організаційної роботи вчителя фізичної культури, інспектора, методиста; вміти аналізувати, узагальнювати і поширювати передовий педагогічний досвід.

**ПРН 7.** Володіти технікою читання лекцій, проведення семінарських, практичних занять з використанням інтерактивних технологій за освітніми програмами навчання здобувачів за предметним спрямуванням «Середня освіта (Фізична культура)»

**ПРН 9.** Забезпечувати необхідні передумови щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури в здобувачів закладів загальної середньої освіти.

**ПРН 10.** Вміти ефективно використовувати засоби масових видів спорту, рекреаційних, оздоровчих технологій, туристично-оздоровчої роботи в освітньому процесі та у позанавчальний час.

**ПРН 11.** Вміти планувати, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в закладах загальної середньої освіти.

**ПРН 12.** Вміти управляти та контролювати діяльність фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

**ПРН 14.** Вміти використовувати інноваційні освітні технології та технології рухової активності відповідно мотивів і інтересів та національних традицій дітей та молоді.

**ПРН 16.** Розробляти заходи та брати участь в організації та проведенні семінарів, конференцій, педагогічних читань, виставок, конкурсів, у розробленні навчально-методичних матеріалів щодо покращення якості роботи

та професійної майстерності.

**ПРН 17.** Здатність до використання етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям; нормативних і правових документів у сфері освіти та фізичної культури.

**ПРН 18.** Здатність до самовдосконалення та навчання впродовж професійної діяльності, системне підвищення кваліфікації.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1. Система фізичного виховання**

##### **Тема 1. Основи української національної системи фізичного виховання.**

Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання: теологічні основи, науково-методичні основи, правові, програмні та нормативні основи, організаційні основи. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Завдання фізичного виховання: освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання.

##### **Тема 2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Засоби фізичного виховання**

Загальна характеристика. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристика рухів: просторові характеристики. Просторово-часові характеристики. Динамічні характеристики. Ритмічні характеристики. Основні умови раціональної спортивної техніки. Класифікація фізичних вправ.

##### **Тема 3. Природні і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.**

Природничі сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

#### **Модуль 2. Загальні, методичні та специфічні принципи побудови процесу фізичного виховання**

##### **Тема 4. Принцип свідомості і активності.**

Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять. Мотивація навчальної діяльності. Мотивування, стимулювання. Самоаналіз дій учнів.

Виховання в учнів творчого ставлення до занять.

**Принцип наочності.** Пряма і опосередкована наочність.

##### **Тема 5. Принцип доступності й індивідуалізації.**

Диференційоване навчання. Розвиваюче навчання. Міра доступного. Кількість і обсяг необхідних вправ. Фізичні і психічні навантаження. Колективні дії учнів на уроці.

**Принцип систематичності.**

Систематизація навчального матеріалу. Регулярність занять. Раціональне чергування навантажень і відпочинку.

### **Принцип міцності і прогресування.**

Кількість повторень фізичних вправ. Варіативність виконання вправ.  
Форми підвищення вимог.

## **Модуль 3 Методи фізичного виховання**

### **Тема 6. Практичні методи навчання.**

Методи навчання рухових дій. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій. Методи тренування. Методичні прийоми вправлення.

### **Тема 7. Методи використання слова (словесні методи) і демонстрації.**

Визначення понять: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, «самопроговорювання», самонакази. Демонстрація поз і рухів, використання ілюстративних матеріалів. Загальні вимоги до підбору і використання методів.

## **Модуль 4. Особливості навчання у фізичному вихованні**

### **Тема 8. Сутність процесу навчання**

Визначення понять. Навчання учнів теоретичного матеріалу. Особливості навчання рухових дій. Механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок. Рухове уміння вищого порядку.

## **Модуль 5. Загальна характеристика структури процесу навчання**

### **Тема 9. Етап початкового розучування**

Мета і завдання етапу початкового розучування. Методи навчання.  
Класифікація помилок. Причини помилок та шляхи їх усунення.

### **Тема 10. Етап поглибленого розучування.**

Мета і завдання етапу поглибленого розучування. Методи навчання.  
Перенос навичок.

### **Тема 11. Етап закріплення і вдосконалення рухової дії.**

Мета і завдання етапу закріплення і вдосконалення рухової дії. Методи навчання і методичні прийоми закріплення і вдосконалення рухової дії.  
Організація навчальної діяльності.

## **Модуль 6. Урок фізичної культури**

### **Тема 12. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання**

Характерні риси уроку як основної форми занять. Різновиди шкільних уроків. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

**Тема 13. Зміст і структура уроку.**

Зміст діяльності вчителя і учнів на уроці. Загальна структура уроку фізичної культури. Визначення завдань уроку.

**Тема 14. Підготовка до уроку і його проведення**

Етапи підготовки вчителя до уроку. Проведення уроку. Організація діяльності учнів на уроці.

**Тема 15. Дозування навантаження, щільність уроку**

Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Педагогічний аналіз уроку.

**Модуль 7. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів****Тема 16. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури**

Функції педагогічного планування. Підготовка до планування. Документи планування.

**Тема 17. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності**

Особливості попереднього, оперативного, та поточного контролю. Самоконтроль у фізичному вихованні.

**Модуль 8. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи****Тема 18. Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня**

Організація, зміст і методика проведення гімнастики перед уроками. Організація, зміст і методика проведення фізкультурних хвилинок на уроках. Організація, зміст рухливих перерв.

Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами в групах подовженого дня.

**Тема 19. Форми позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання школярів. Позакласна й позашкільна спортивно-масова робота в школі**

Спортивні секції в школі. Групи загальної фізичної підготовки. Некласифікаційні змагання. Спортивні вечори. Дні здоров'я

**Тема 20 Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Форми самостійних занять**

Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізкультурні паузи під час приготування уроків вдома. Домашні завдання з фізичної культури



### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1. Система фізичного виховання</b>								
Тема 1. Основи української національної системи фізичного виховання.	8	1	2	4	8			8
Тема 2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.	8	1	2	2	8	1	1	6
Тема 3. Природні і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.	8	1	2	4	8			8
<b>Разом за модулем 1.</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
<b>Модуль 2. Загальні, методичні та специфічні принципи побудови процесу фізичного виховання</b>								
Тема 4. Принцип свідомості і активності.	5	2	2	4	8	1	1	6
Тема 5. Принцип доступності й індивідуалізації.	5	2	2	2	8	1	1	6
<b>Разом за модулем 2.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Модуль 3. Методи фізичного виховання</b>								
Тема 6. Практичні методи навчання.	8	2	2	4	8	1	1	6
Тема 7. Методи використання слова (словесні методи) і демонстрації.	8	2	2	2	8	1	1	6
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Модуль 4. Особливості навчання у фізичному вихованні</b>								
Тема 8. Сутність процесу навчання	8	2	2	4	8	1	1	6
<b>Разом за модулем 4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>Модуль 5. Загальна характеристика структури процесу навчання</b>								
Тема 9. Етап початкового розучування	8	2	2	4	8	1	1	6
Тема 10. Етап поглибленого розучування.	8	2	2	4	8	1	1	6
Тема 11. Етап закріплення і вдосконалення рухової дії.	6	2	2	2	8	1	1	6
<b>Разом за модулем 5</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>18</b>

<b>Модуль 6. Урок фізичної культури</b>								
<b>Тема 12.</b> Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання	10	2	2	4	14	1	1	12
<b>Тема 13.</b> Зміст і структура уроку.	10	2	2	6	14	1	1	12
<b>Тема 14.</b> Підготовка до уроку і його проведення	8	2	2	4	12	1	1	10
<b>Тема 15.</b> Дозування навантаження, щільність уроку	8	2	2	6	12	1	1	10
<b>Разом за модулем 6</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
<b>Модуль 7. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів</b>								
<b>Тема 16.</b> Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури	5	2	2	1	8	1	1	6
<b>Тема 17.</b> Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності	5	2	2	4	8	1	1	6
<b>Разом за модулем 7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Модуль 8. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи</b>								
<b>Тема 18.</b> Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня	8	2	2	4	8	1	1	6
<b>Тема 19.</b> Форми позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання школярів. Позакласна й позашкільна спортивно-масова робота в школі	8	2	1	4	8	1	1	6
<b>Тема 20</b> Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Форми самостійних занять	8	1	2	4	8	1	1	6
<b>Усього за модулем 8</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>Разом за модулем 1-8.</b>	<b>150</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>73</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>144</b>
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>73</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>144</b>

## 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 1. Система фізичного виховання</b>		
1.	<p><b>Тема 1. Основи української національної системи фізичного виховання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття.</li> <li>2. Основи української національної системи фізичного виховання: теологічні основи, науково-методичні основи, правові, програмні та нормативні основи, організаційні основи.</li> <li>3. Умови функціонування системи фізичного виховання.</li> <li>4. Мета системи фізичного виховання в Україні.</li> <li>5. Завдання фізичного виховання: освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання.</li> </ol>	2
2.	<p><b>Тема 2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Засоби фізичного виховання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика.</li> <li>2. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.</li> <li>3. Зміст і форма фізичних вправ.</li> <li>4. Техніка фізичних вправ.</li> <li>5. Компоненти техніки фізичних вправ.</li> <li>6. Фази виконання фізичних вправ.</li> <li>7. Характеристика рухів: просторові характеристики.</li> <li>8. Просторово-часові характеристики.</li> <li>9. Динамічні характеристики.</li> <li>10. Ритмічні характеристики.</li> <li>11. Основні умови раціональної спортивної техніки.</li> <li>12. Класифікація фізичних вправ.</li> </ol>	2
3.	<p><b>Тема 3. Природні і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Природничі сили як засіб фізичного виховання.</li> <li>2. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.</li> </ol>	2
<b>Модуль 2. Загальні, методичні та специфічні принципи побудови процесу фізичного виховання</b>		
4.	<p><b>Тема 4. Принцип свідомості і активності.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.</li> <li>2. Мотивація навчальної діяльності.</li> <li>3. Мотивування, стимулювання.</li> <li>4. Самоаналіз дій учнів.</li> <li>5. Виховання в учнів творчого ставлення до занять.</li> <li>6. <b>Принцип наочності.</b> Пряма і опосередкована наочність.</li> </ol>	2

5.	<p><b>Тема 5. Принцип доступності й індивідуалізації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диференційоване навчання.</li> <li>2. Розвиваюче навчання.</li> <li>3. Міра доступного.</li> <li>4. Кількість і обсяг необхідних вправ.</li> <li>5. Фізичні і психічні навантаження.</li> <li>6. Колективні дії учнів на уроці.</li> <li>7. <b>Принцип систематичності.</b></li> <li>8. Систематизація навчального матеріалу.</li> <li>9. Регулярність занять.</li> <li>10. Раціональне чергування навантажень і відпочинку.</li> <li>11. <b>Принцип міцності і прогресування.</b></li> <li>12. Кількість повторень фізичних вправ.</li> <li>13. Варіативність виконання вправ.</li> <li>14. Форми підвищення вимог.</li> </ol>	2
<b>Модуль 3 Методи фізичного виховання</b>		
6.	<p><b>Тема 6. Практичні методи навчання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методи навчання рухових дій.</li> <li>2. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій.</li> <li>3. Методи тренування.</li> <li>4. Методичні прийоми вправління.</li> </ol>	2
7.	<p><b>Тема 7. Методи використання слова (словесні методи) і демонстрації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення понять: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, «самопроговорювання», самонакази.</li> <li>2. Демонстрація поз і рухів, використання ілюстративних матеріалів.</li> <li>3. Загальні вимоги до підбору і використання методів.</li> </ol>	2
<b>Модуль 4. Особливості навчання у фізичному вихованні</b>		
8.	<p><b>Тема 8. Сутність процесу навчання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення понять.</li> <li>2. Навчання учнів теоретичного матеріалу.</li> <li>3. Особливості навчання рухових дій.</li> <li>4. Механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок.</li> <li>5. Рухове уміння вищого порядку.</li> </ol>	2

<b>Модуль 5. Загальна характеристика структури процесу навчання</b>		
9.	<b>Тема 9. Етап початкового розучування</b> 1. Мета і завдання етапу початкового розучування. 2. Методи навчання. 3. Класифікація помилок. 4. Причини помилок та шляхи їх усунення.	2
10.	<b>Тема 10. Етап поглибленого розучування.</b> 1. Мета і завдання етапу поглибленого розучування. 2. Методи навчання. 3. Перенос навичок.	2
11.	<b>Тема 11. Етап закріплення і вдосконалення рухової дії.</b> 1. Мета і завдання етапу закріплення і вдосконалення рухової дії. 2. Методи навчання і методичні прийоми закріплення і вдосконалення рухової дії. 3. Організація навчальної діяльності.	2
<b>Модуль 6. Урок фізичної культури</b>		
12.	<b>Тема 12. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання</b> 1. Характерні риси уроку як основної форми занять. 2. Різновиди шкільних уроків. 3. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.	4
13.	<b>Тема 13. Зміст і структура уроку.</b> 1. Зміст діяльності вчителя і учнів на уроці. 2. Загальна структура уроку фізичної культури. 3. Визначення завдань уроку.	4
14.	<b>Тема 14. Підготовка до уроку і його проведення</b> 1. Етапи підготовки вчителя до уроку. 2. Проведення уроку. 3. Організація діяльності учнів на уроці.	4
15.	<b>Тема 15. Дозування навантаження, щільність уроку</b> 1. Зовнішня сторона навантаження. 2. Внутрішня сторона навантаження. 3. Педагогічний аналіз уроку.	4
<b>Модуль 7. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів</b>		
16.	<b>Тема 16. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури</b> 1. Функції педагогічного планування. 2. Підготовка до планування. 3. Документи планування.	2

17.	<p><b>Тема 17. Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості попереднього, оперативного та поточного контролю.</li> <li>2. Самоконтроль у фізичному вихованні.</li> </ol>	2
<p><b>Модуль 8. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи</b></p>		
18.	<p><b>Тема 18. Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація, зміст і методика проведення гімнастики перед уроками.</li> <li>2. Організація, зміст і методика проведення фізкультурних хвилин на уроках.</li> <li>3. Організація, зміст рухливих перерв.</li> <li>4. Організація, зміст і методика проведення занять фізичними вправами в групах подовженого дня.</li> </ol>	2
19.	<p><b>Тема 19. Форми позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання школярів. Позакласна й позашкільна спортивно-масова робота в школі</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивні секції в школі.</li> <li>2. Групи загальної фізичної підготовки.</li> <li>3. Некласифікаційні змагання.</li> <li>4. Спортивні вечори.</li> <li>5. Дні здоров'я</li> </ol>	2
20.	<p><b>Тема 20 Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Форми самостійних занять</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ранкова гігієнічна гімнастика.</li> <li>2. Фізкультурні паузи під час приготування уроків вдома.</li> <li>3. Домашні завдання з фізичної культури</li> </ol>	2
21.	<b>Разом</b>	<b>46</b>

### 5. Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1.	Загальна характеристика засобів фізичного виховання	4	6
2.	Загальна характеристика принципів фізичного виховання	4	8
3.	Загальна характеристика методів фізичного виховання	4	8
4.	Загальна характеристика фізичних якостей і засобів їх розвитку	4	6
5.	Основи методики розвитку сили і гнучкості	4	8
6.	Основи методики розвитку швидкості і витривалості	4	8
7.	Основи методики розвитку спритності	4	8
8.	Структура процесу формування рухових умінь і навичок	4	8
9.	Підходи до формування рухових умінь і навичок	4	8
10.	Загальна характеристика структурних та методичних особливостей форм занять у фізичному вихованні.	6	8
11.	Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання.	6	8
12.	Зміст і структура уроку.	4	6
13.	Підготовка до уроку і його проведення.	6	8
14.	Дозування навантаження, щільність уроку.	4	8
15.	Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної	6	8
16.	Контроль навчального процесу як обов'язкова умова йог	6	8
17.	Форми занять фізичними вправами школярів у режимі навчального дня школи.	4	6
18.	Форми позакласної та позашкільної роботи з фізичного	6	8
19.	Форми самостійних занять	4	8
	<b>Разом:</b>	<b>88</b>	<b>144</b>

### 6. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)

1. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого.
2. Передумови та перспективи реформування національної системи фізичного виховання.
3. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами загальної системи виховання у процесі фізичного виховання.
4. Структура і зміст Закону України «Про фізичну культуру і спорт».
5. Структура і зміст Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.
6. Засоби та прийоми формування інтересу учнів до занять фізичними вправами.
7. Питання фізичного виховання дітей в працях В. О. Сухомлинського.
8. Особливості використання практичних методів навчання на уроках фізичної культури.
9. Характеристика засобів навчання: технічні засоби навчання, тренажери, музичний супровід.
10. Основи методики вдосконалення сили методом «колового тренування».
11. Індивідуальний й диференційований підхід у фізичному вихованні школярів.
12. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів сільських і міських шкіл України.

13. Характеристика етапу розучування рухової дії.
14. Характеристика етапу засвоєння рухової дії.
15. Характеристика етапу закріплення рухової дії.
16. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів засобами танцювальних і гімнастичних вправ.

### **Критерії оцінювання студентів при виконанні індивідуальних завдань: Порядок подання та захист ІНДЗ**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу, не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру;
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному та ін.) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5 хв).
4. Оцінка за ІНДЗ враховується під час виведення підсумкової оцінки з навчального курсу.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

**1 бал** – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

**2 бали** – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

**3 бали** – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

**4 бали** – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

**5 балів** – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника;



може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

**6 балів** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

**7 балів** – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

**8 балів** – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

**9 балів** – студент уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

**10 балів** – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

**11 балів** – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

**12 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

**13 балів** – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

**14 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів- доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно- наукового аналізу та прогнозу явищ;

**15 балів** – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

## 8. Методи навчання

Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ.

Практичні методи: для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

### 9. Методи контролю

Усне та письмове опитування, контрольні роботи, поточне тестування, оцінка індивідуальне навчально-дослідне завдання, підсумковий тест, залік.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											
Модуль 1.			Модуль 2.		Модуль 3.		Модуль 4.		Самостійна робота		Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		ІНДЗ	П/Т T2	
2	2	2	2	2	4	4	4		10	10	100
Модуль 5.			Модуль 6.			Модуль 7.					
T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17			
4	4	5	5	5	5	5	5	5			
Модуль 8.											
T18	T19	T20									
5	5	5									

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
67-74	<b>D</b>	задовільно	
60-66	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Критерії оцінювання за національною шкалою

**Оцінка А «5» («відмінно») (90–100):** студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами

інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

**Оцінка В «4» («добре») (82–89):** студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

**Оцінка С «4» («добре») (75–81):** студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

**Оцінка D «3» («задовільно») (67–74):** студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

**Оцінка E «3» («задовільно») (60–66):** має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання ув практичних ситуаціях.

**Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання):** студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосовування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та

практичній діяльності.

**Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов’язковим повторним курсом):** не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не

### 11. Методичне забезпечення

Комплекс навчально-методичного забезпечення викладання дисципліни (навчальний контент дисципліни: тези лекцій, розробки семінарських занять, питання тестового контролю, завдання для індивідуальної навчально-дослідної роботи). Підручники та посібники. Періодичні фахові видання. Тематичні Інтернет ресурси.

### 12. Рекомендована література

1. Арєф’єв В. Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф’єв, Г. А. Єдинак. – Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.

2. Вільчковський Е.С. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428 с.

3. Куц О. С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: [навч. посіб.] / О. С. Куц, В. І. Романова. – Рівне: О. Зень, 2017. – 384 с.

4. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128 с.

5. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: [навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.

6. Сороколїт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми / Н. С. Сороколїт. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 19 с.

7. Столїтенко Є. В. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою / Є. В. Столїтенко. – К.: ППВ АПН України, 2002. – 20 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.1. - 392 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. - 368 с.

10. Худолїй О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник / О. М. Худолїй. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

11. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I-III ступенів: навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 364 с.

12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х част. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2001. – Ч.1. - 272 с.

13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х част. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2001. – Ч.2. - 248 с.

#### **Додаткова література.**

1. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки / В. Л. Волков. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 19 с.

2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Харків: ОВС, 2005. - 200 с.

3. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.

4. Ровний А.С. Фізіологія рухової активності: підручник / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х: ХНАДУ, 2014. – 334 с.

5. Сергієнко Л. П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. – К.: НУФВСУ, 2016. – 44 с.

6. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х.: ХНАДУ, 2015. – 556 с.

#### **Допоміжна**

1. Драчук А. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання. Фізична культура та здоров'я нації / А. Драчук, М. Галайдюк, В. Романенко / Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.208-212.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

3. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. // укладач А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ „Вежа” ВНУ імені Лесі Українки, 2008 р. Т.- 1. С. 138-267.

4. Чуб А.В. Підвищення фізичної підготовленості і здоров'я студентів з ослабленим здоров'ям засобами ритмічної. атлетичної і корегуючої гімнастики / А.В. Чуб, Ю.А. Гришко, В.М. Баранов // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.270-277.

#### **Internet –ресурси:**

[www.enpuir.npu.edu.ua](http://www.enpuir.npu.edu.ua)  
[www.library.iapm.edu.ua](http://www.library.iapm.edu.ua)

[www.irbis-nbu.gov.ua](http://www.irbis-nbu.gov.ua)

[www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua)

<https://books.google.com.ua>