

*Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання (2 курс)*

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

*Кафедра фізичної культури  
Циклова комісія теорії та методики фізичного виховання*

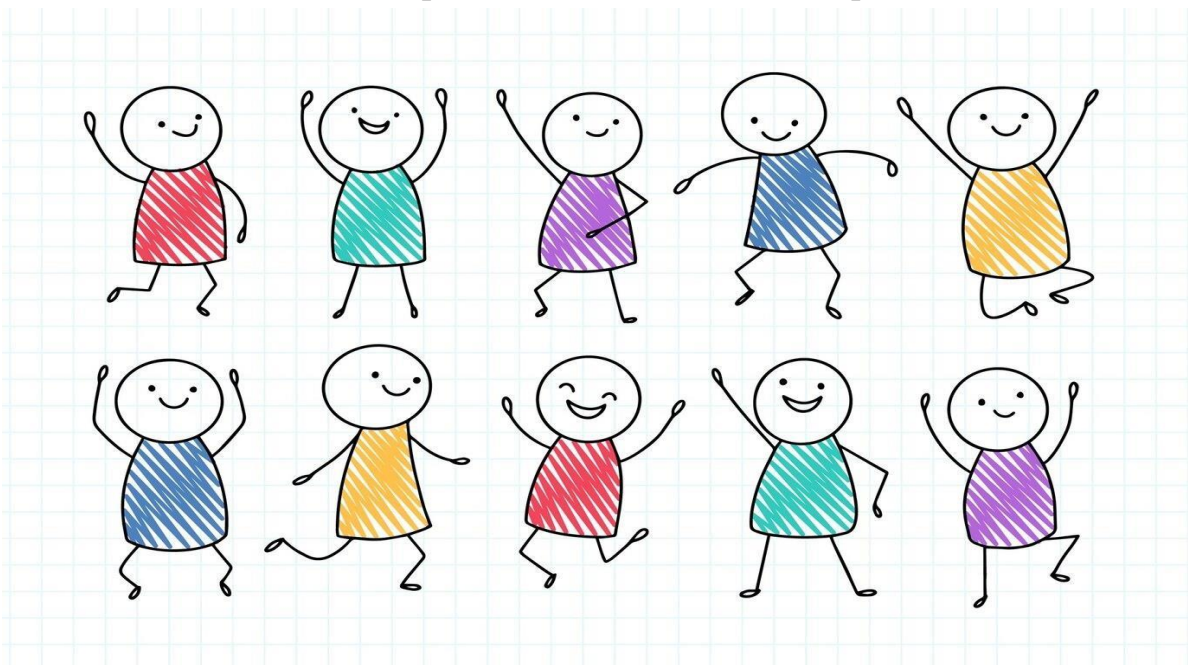
**НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО**

**ОЛЕСЯ ДИШКО**



**Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання: методична  
розробка**

*для здобувачів освіти 2 курсу освітньо-професійного ступеня  
«фаховий молодший бакалавр»*



**Луцьк , 2023**

**УДК 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)**

**Д 33**

**Денисенко Н. Г. Дишко О. Л.** Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання: методична розробка для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 88 с.

Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання розроблено на основі робочої програми з дисципліни «Теорія і методики фізичного виховання» для здобувачів освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Завдання у зошиті структуровані у хронологічному порядку, та за ступенями складності, що дозволить використовувати їх при закріпленні знань студента. Методична розробка сприятиме кожному здобувачеві освіти періодично повторювати матеріал, який вивчався на попередніх парах, адже теми у робочому зошиті встановлені у такому порядку, що вони всі взаємопов'язані між собою. Отже, представлена методична розробка призначена для самостійного вивчення теоретичного матеріалу з дисципліни (ТМФВ), підготовки до практичних і семінарських занять, заліків та іспитів.

**Рецензенти:**

**Бєлікова Наталія Олександрівна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського державного університету імені Лесі Українки.

**Митчик Олександр Пертович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури (протокол № 1 від 07.09.2023 р.).

Розглянуто на засіданні циклової комісії теорії і методики фізичного виховання (протокол №1 від. 12.09.2023 р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 14.09.2023 р.)

© Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., 2023

© Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради, 2023

ЗМІСТ

1	Вступ:	4
2	Змістовий модуль 1. Теоретичні засади фізичного виховання.	6
3	Семінарське заняття № 1. Теорія і методика фізичного виховання в НУШ як наука і практика формування компетентної, навчання та виховання особистості.	6
4	Самостійна робота.	13
5	Семінарське заняття № 2. Компетентніний потенціал галузі «фізкультурна освіта» (орієнтир на соціальну, фізкультурну і здоров'язбережувальну освітні галузі).	14
6	Практичне заняття №1 Цикли початкової освіти та вимоги до очікуваних результатів навчання здобувачів освіти.	18
7	Самостійна робота до теми.	21
8	Семінарське заняття № 3. Рухова активність учнів як предмет навчання фізичній культурі у початковій школі. Аналіз типової освітньої програми, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна.	22
9	Практичне заняття №2 Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості.	28
10	Самостійна робота до теми	33
11	Практичне заняття №3 Класифікація фізичних вправ за типовою програмою О. Я. Савченко.	33
12	Самостійна робота до теми:	35
13	Підсумковий модульний контроль.	37
14	Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школяра в умовах сучасної школи	40
15	Семінарське заняття № 4 організаційні форми фізичного виховання школярів. позакласна та позашкільна робота з фізичної культури.	40
16	Самостійна робота до теми.	46
17	Семінарське заняття № 5 Організація та методика проведення рухливих ігор у початковій школі у контексті змістової лінії «Ігрова і змагальна діяльність» (за О.Я.Савченко).	47
18	Практичне заняття №5 Методика підбору та проведення рухливих ігор та естафет при вивченні різних модулів (гімнастика, футбол, баскетбол).	54
19	Самостійна робота до теми.	57
20	Семінарське заняття № 6: Структура та зміст занять оздоровчої аеробіки в НУШ.	58
21	Практичне заняття №6 Структура і зміст занять з оздоровчої аеробіки в НУШ.	67
22	Семінарське заняття № 7: Регламентация і способи організації та проведення змагань («колова», «мішана», «олімпійська» системи) у школі.	71
23	Семінарське заняття № 8: Основа фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць здорової України («Ліга дружніх», Ліга сміливих», «Перша ліга»).	77

24	Практичне заняття №7 Розробка програми змагань для молодшого дивізіону за варіативним модулем COOL GAME (на прикладі 5 класу НУШ) (автори: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Артамонов В.О., Ігнатко О.А.).	83
25	Підсумковий модульний контроль	87
26	Питання до заліку	88



## Вступ

Україна та її освітня система зазнають впливу інтеграційних та глобалізаційних процесів, які є головними ознаками сучасного світу. Нове в глобальній мережі освітніх послуг – це створення сприятливих умов для розвитку здорової особистості з новим типом мислення, спроможної, на відміну від людини-виконавця, самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі нестандартні рішення. Тому сучасний ринок оздоровчо-освітніх послуг потребує вчителя фізичної культури, зорієнтованого на успіх, здатного адаптуватися до складних умов професійної діяльності, спроможного до виховання спортивно-активних людей нової епохи. Стати таким учителем важко, треба докласти чимало зусиль.

Тому, дисципліна теорія і методика фізичного виховання – одна з головних профільюючих дисциплін у навчальних планах закладів вищої освіти, які готують фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Основними завданнями якої є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей його розвитку і функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

Запропонований робочий зошит з теорії і методики фізичного виховання – практичний додаток до чинних підручників з теорії і методики фізичного виховання. Він забезпечить студенту методичну підготовку, допоможе чітко уявити особистість сучасного вчителя фізичної культури Нової української школи, усвідомити завдання методики навчання фізкультурної освітньої галузі, осмислити методичні, педагогічні та спортивні явища й оволодіти технологією проведення урочних і позаурочних форм занять фізичними вправами.

Учитель фізичної культури, крім усього іншого, повинен досконало володіти таким чудовим інструментом, як ґрунтовні і системні знання, здобуті під час вивчення теорії і методики фізичного виховання, основ педагогічної майстерності та фахових методик фізичного виховання, які сприяють осмисленню їхньої важливості для застосування у процесі організації урочних і позаурочних форм занять фізичними вправами в Новій українській школі. Першочерговою є наявність загальних, спеціальних (фахових) компетентностей, їхній обсяг порівняно з еталонним переліком освітнього стандарту та програмні результати навчання, якими повинні оволодіти майбутні учителі фізичної культури для проектування освітнього процесу в школі з урахування розвивального потенціалу нових трендів у галузі фізичного виховання та спорту.

Особливого значення набувають сьогодні професійно-комунікативний компонент, який передбачає наявність у майбутніх учителів фізичної культури прийомів професійної комунікації, що забезпечать створення комфортної атмосфери для спілкування з учасниками освітнього процесу, їхню здатність до толерантного та доброзичливого контактування з учнями, їхніми батьками, колегами-вчителями, методистами педагогічної практики, спрямованих на усвідомлення важливості обраної професії. Креативно-моделюючий компонент характеризує наявність професійно важливих якостей, спрямованих на генерування нових ідей, що дає можливість здобувачам вищої освіти знаходити нестандартні способи розв'язування складних і проблемних педагогічних ситуацій у сфері фізичної культури і спорту.

Наскільки можна стати професіоналом, залежить від цілеспрямованості й наполегливості, бажання засвоїти основи методики фізичного виховання, розвитку власних фахових умінь і навички, самоудосконалюватися.

На **практичних заняттях** студенти ознайомлюються з класифікаціями фізичних вправ; методикою підбору і проведення рухливих ігор та естафет при вивченні різних варіативних модулів (гімнастика, футбол, баскетбол, аеробіки та нових видів рухової активності); виконують творчі завдання; опрацьовують програми змагань за варіативним модулем COOL GAME (автори: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Артамонов В.О., Ігнатко О.А.).

З актуальних проблем фізичного виховання студенти можуть готувати реферати і виступати з повідомленнями. Це стосується насамперед тем, що виносяться на самостійне опрацювання, а потім обговорюються у формі конференцій, дискусій тощо.

**Семінарські заняття** передбачають участь студентів у педагогічному процесі. Мета цих занять – ознайомлення з різними видами діяльності вчителя фізичної культури. У ході таких занять здійснюється спостереження і обговорення освітнього процесу в НУШ, аналізуються відео-уроки і спортивно-масові заходи, позакласна робота та секційна робота з різних видів спорту.

Проведення семінарських занять має на меті формування основних професійних умінь, що визначаються специфікою навчальної дисципліни. Це насамперед умінь: визначати компетентнісний потенціал галузі «фізкультурна освіта» з орієнтиром на соціальну, фізкультурну і здоров'язбережувальну освітні галузі; визначати основні завдання рухової активності учнів; аналізувати типові освітньої програми; організовувати та проводити спортивні свята та змагання за «коловою», «мішаною» та «олімпійською» системи у



школі; структурувати зміст занять з оздоровчої аеробіки та дитячого фітнесу в НУШ, ураховуючи при цьому вікові особливості школярів.



## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### Семінарське заняття № 1.

**Тема 1: Теорія і методика фізичного виховання в НУШ як наука і практика формування компетентної особистості.**

**Мета.** Ознайомити студентів з наукою, що досліджує процес фізичного розвитку дитини, визначає зміст курсу, розкриває закономірності, аспекти, принципи, методи і прийоми формування рухових умінь і навичок, визначає і вмотивовує здобувача освіти на доцільне використання засобів фізичного виховання, зорієнтованих на формування рухових умінь і навичок учнів шкіл різних типів.

*Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).*

*Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь».*

*Методи контролю – вибіркоче усне опитування під час заняття.*

#### Методичні вказівки студентам щодо підготовки до семінарського заняття



**Методичні настанови.** Під час опрацювання теми особливу увагу необхідно звернути на сутність категорійного апарату, історію формування національної системи фізичного виховання та теорії і методики фізичного виховання як науки і навчальної дисципліни, осмислити процеси, що відбуваються у сфері фізичної культури в Україні і чітко визначити в них своє місце.

Матеріал для самопідготовки включає: *конспекти лекції «Теорія і методика фізичного виховання як наука»*

#### План

1.ТМФВ як наука і навчальний предмет.

2. Об'єкт, предмет, джерела та завдання ТМФВ.
3. Основні поняття і категорії (фізична культура, спорт...).
4. Система фізичного виховання в Україні (мета, завдання системи).
5. Зв'язок ТМФВ з іншими науками

### 1. Навчальні питання.

1.1. Сучасні визначення термінів: педагогіка, фізична культура, фізкультурний рух, фізкультурна освіта, фізичне виховання, фізична підготовка, спорт; фізичні реабілітація, рекреація, релаксація.

1.2. ТМФК як наука та її зв'язок з педагогікою. Предмет ТМФК та різноманітні підходи щодо його трактування.

1.3. Теорія і методика фізичного виховання як наука та її вплив на формування компетентної особистості Нової української школи.

1.4. Складові розвитку національної системи ФВ.



### 2. Практичні завдання.

2.1. Виписати із підручників педагогіки, педагогічних словників визначення поняття «педагогіка» (до 1-2 найменувань). Виписати із підручника «Теорія і методика фізичного виховання (1 том)» (Т. Круцевич) визначення поняття «фізична культура» (до 3 найменувань), «фізичне виховання» та «фізична культура» (до 2 найменувань), «спорт», «рекреація», «релаксація», «фізичне вдосконалення», «фізичні якості» за зразком таблиці (Глосарій основних термінів і понять). У таблиці наведено зразок виконання.

#### Глосарій основних термінів і понять

Таблиця 1.

N з/п	Джерело (автор, назва книги, місто, назва видавництва, рік, сторінка)	Визначення поняття «педагогіка» «фізична культура» «фізичне виховання»	Суттєві ознаки поняття педагогіка» «фізична культура» «фізичне виховання»
1.	Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. 3-тє вид., стер.	Педагогіка (грец. paĩdos – дитина, ago – веду)– наука, що вивчає	- наука; - вивчення процесів виховання, навчання і



	/ Н.П. Волкова. – К. : Академвидав, 2009. – С.12.	процеси виховання, навчання і розвитку особистості.	розвитку особистості.
2.	Е.С. Вільчковський [35, с. 10]	<i>Фізичне виховання</i> – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань, виховання моральних та вольових якостей; в школі відбувається як цілеспрямований педагогічний процес на уроках, під час позакласних та позашкільних (секційних) занять	- наука; -вивчення процесів виховання, навчання і розвитку особистості.
3.	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) [85]	<i>Фізичне виховання</i> є головним напрямом упровадження фізичної культури і складає органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та	-головний напрям упровадження фізичної культури; частина загального виховання; розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей, розвиток професійно-прикладних навичок

		професійно-прикладних навичок людини	

--	--	--	--

2.2. Законспектувати із навчальних посібників ТМФК (авт. Т.Ю.Круцевич) різноманітні підходи до трактування предмету ТМФК (те, що вивчає ця наука) та проаналізувати ці підходи (див. таблицю 2).

Таблиця 2.

<b>№ з/п</b>	<b>Автор підходу</b>	<b>Зміст та суттєві ознаки підходу</b>
1.		
2.		
3.		

2.3. Довести на фактах, що теорія і методика фізичного виховання є наукою, яка сприяє формуванню компетентної особистості в умовах Нової

української школи

1.

---

---

---

---

---

---

---

2.4. Скласти структурно-логічну схему «Складові розвитку національної системи ФВ» за зразком (рис.1.).

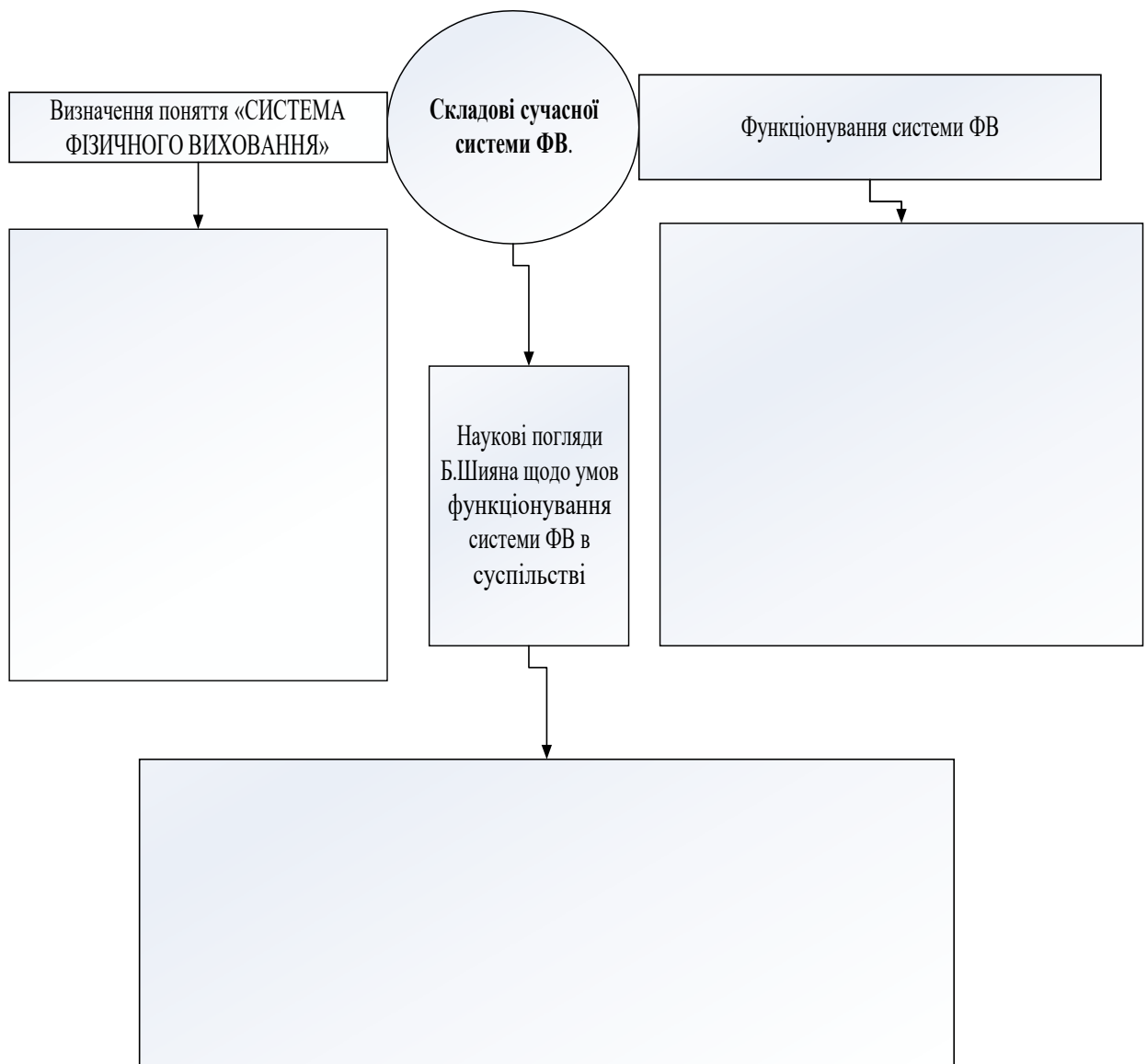


Рис.1. Складові розвитку національної системи ФВ

3. Назвіть джерела виникнення і розвитку ТМФВ:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

2. Назвіть з якими галузями наук пов'язана ТМФВ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Визначення поняття ТМФВ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Визначте поняття ФК:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Визначте поняття «Спорт»:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Визначте поняття «Оздоровча робота»:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

7. Визначте поняття «Спортивно-масова робота»:

---

---

---

---

---

8. Назвіть основні Функції спорту:

4. Дискусійні (проблемні) питання за рівнями складності



**Завдання I рівня (репродуктивний)** - запам'ятовування окремих знань і вмінь, які вимагаються програмою; вміння описати окремі явища фізичного виховання без аналізу; знання окремих фактів сучасного фізичного виховання).

1. У чому виявляються зв'язки методики Ф.В. з іншими науками і як це довести?
2. Дайте визначення таким поняттям, як: «спор», «фізична культура», «фізичний розвиток», «оздоровча робота».



**Завдання II рівня (конструктивно-варіативний** – глибина, кількість усвідомлених студентом істотних зв'язків і відношень у знаннях; повнота - кількість усіх елементів знання про вивчений об'єкт; міцність - збереження в пам'яті вивченого матеріалу, безпомилковість його відтворення; оперативність - уміння учня використовувати знання у стандартних однотипних умовах.

1. Поміркуйте, чому вивчення методики Ф.В. починається на II курсі навчання у закладі вищої освіти? Чи розкриває дисципліна ТМФВ закономірності, аспекти, принципи, методи і прийоми формування рухових умінь і навичок школяра? (Обґрунтуйте свою думку з урахуванням вивчених вами професійно-орієнтованих дисциплін).



2. У чому виявляються зв'язки методики Ф.В. з інформатикою або математикою?



**Завдання III рівня (творчий рівень - якість - критерій,** що охоплює повноту, міцність, глибину, оперативність знань тощо; гнучкість - вміння студента використовувати знання у змінних, варіативних умовах; розвиток творчих умінь - критерій вміння виявляти проблему, формулювати гіпотезу, перевіряти її; критерій - здатність до самостійності оцінних суджень.

1. Чи можна провести прямі взаємозв'язки методики Ф.В. з іншими методиками професійно-орієнтованих дисциплін? Проілюструйте це на конкретному прикладі.

2. Поясніть, чому автори сучасних наукових публікацій роблять акцент на складові розвитку національної системи ФВ.

3. Моє бачення завдань фізичного виховання в Новій українській школі.

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### 3-й семестр

Змістовий модуль 1.													
Теоретичні засади фізичного виховання													
Т1		Т2			Т3			Т4			Т5	ПМ	Всього за модуль
С	СР	С	П	СР	С	П	СР	П	С	П	С	Р	
10	5	10	10	5	10	10	5	10	5	3	2	15	100





№ з/п	Назва теми
1	<p>Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їхня характеристика. <i>Підготувати реферативну роботу про історичні етапи розвитку ТіМФВ та надати їх ґрунтовну характеристику:</i></p> <p><i>I етап - етап створення перших методик ФВ;</i></p> <p><i>II етап - етап інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ;</i></p> <p><i>III етап - етап створення наукових основ ФВ, становлення ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни;</i></p> <p><i>IV етап - сучасний етап поглибленого розвитку наукових знань про ФВ, вдосконалення змісту ТіМФВ як навчальної дисципліни.</i></p> <p><i>Завдання фізичного виховання у працях педагогів-класиків та народних просвітителів.</i></p> <p><i>ТМФК як наука і навчальний предмет.</i></p> <p><i>Зв'язок методики ФВ з іншими науками.</i></p> <p><i>Народна педагогіка – золотий фонд наукової педагогіки.</i></p> <p><i>Педагогічна спадщина К.Д.Ушинського у контексті фізичного виховання.</i></p> <p><i>Особливості військового фізичного виховання у древніх слов'ян.</i></p> <p><i>Система військово-фізичної підготовки козаків у добу Запоріжської Січі</i></p>

### Література:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. Київ: В-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Васюков Ю. В. Добір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі : автореферат дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 1996. 240 с.
3. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 (Офіційний вісник України, 2018 р., № 19, ст. 637, виклавши його в певній редакції).

4. Іващенко В. П., Безкопилний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. 420 с
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: пособие: в 2-х т. / Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с. 248.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. / Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.
7. *Словник української мови*: в 11 т. Київ, 1971. Т. 2. 612 с. (дата звернення: 12.08.2015).