

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Теорія і методика фізичного виховання**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**дисципліни спеціалізації**

**підготовки бакалаврів (3 курс)**

(рівень вищої освіти)

**галузь знань 01 Освіта**

(шифр і назва напрямку)

**спеціальності 014 Середня освіта**

(шифр і назва спеціальності)

**спеціалізація: 014.11 Середня освіта «Фізична культура»**

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3 курсу спеціалізації 014.11 Середня освіта «Фізична культура» за спеціальністю 014 Середня освіта

V семестр, (денна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Соловей А. В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від “31”серпня 2017 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

\_\_\_\_\_

( Боднар І.Р. )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є професійна діяльність вчителя фізичної культури; педагогічні і психологічні аспекти його діяльності; методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку

**Міждисциплінарні зв’язки:** Навчальна дисципліна “Теорія і методика фізичного виховання” є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, що орієнтована на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку, що розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки. Вивчення даного розділу навчального курсу “Теорія і методика фізичного виховання” органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає засвоєння організаційно-методичних і практичних навичок у їх логічній послідовності.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку»

Змістовий модуль 2. «Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів»

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” є формування в студентів знань, вмінь та навичок стосовно побудови педагогічного процесу з фізичної культури, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

У результаті вивчення курсу “Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку ” студенти повинні **знати:**

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- закономірності фізичного розвитку дітей різного віку;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з дітьми дошкільного та шкільного віку;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання з дітьми дошкільного та шкільного віку.

Студенти повинні **вміти**:

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей дітей;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей різного віку;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання дітей різного віку;
- організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми різного віку;
- формувати в дітей систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
- орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання дітей різного віку.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовний модуль 1.** «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку» передбачає вивчення особливостей організації і методики проведення різних форм занять фізичними вправами з дітьми раннього та дошкільного віку; основи фізичного виховання дітей першого та другого року життя; методики формування рухових вмінь і методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку; організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку; особливості застосування вправ ігрового характеру у фізичному вихованні дітей дошкільного віку; управління процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку

**Змістовний модуль 2.** «Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів» спрямований на детальне вивчення організаційних форм фізичного виховання, особливостей організації і методики проведення уроків фізичного виховання, методики розвитку рухових якостей дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку; особливості методики навчання техніки фізичних вправ школярів; диференційоване фізичне виховання школярів; особливості фізичного виховання школярів, які мають

відхилення в стані здоров'я; особливості планування та контролю процесу фізичного виховання школярів.

### 3. Рекомендована література

#### Основна

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення. – Том 2 - Київ: Олімпійська література, 2008. – 367с.

#### Допоміжна

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.- К.-:ІЗМН,-1997. 52С.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с
4. Дитина. Програма виховання та навчання дітей дошкільного віку. Мін. освіти України.-Київ.: 1993.-272с.
5. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
6. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
7. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
10. Українське дошкілля. Програма виховання дітей у дитячих садках. Управління освіти Львів. держ. адміністрації. Львів. Науково-методичний інститут освіти.-Львів,1993 ч. I, II.
11. Фізичне виховання молодших школярів: Навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї / Підготув. Г.В. Воробей. Івано-Франківськ, 1993.- 144 с.

12. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
13. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220 с.
14. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

### **Методична література**

1. Фізична культура в школі. Навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352с.
2. Фізична культура в школі: 10-11 класи: методичний посібник / за редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 64с.
3. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368с.
4. Фізичний розвиток майбутнього першокласника / Н.В. Андренко, М.І. Сорокопуд, А.М. Щербак. – Х.: «Ранок», 2012. – 256 с. (Впевнений старт)
5. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). – Х.: «Основа», 2012. – 126с. (Впевнений старт)
6. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – К.: Світич, 2011. – 430с.
7. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І. Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 264с.
8. Програма розвитку дитини дошкільного віку 6 року життя «Впевнений старт»

### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань семінарських занять.

**Підсумковий контроль** – іспит (V семестр – денна форма)

## **Вимоги**

### **винесені на іспит з предмету «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів III курсу факультету фізичного виховання**

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку
2. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини
3. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку
4. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку
5. Вікові особливості дітей дошкільного віку
6. Фізичне виховання дітей першого року життя
7. Фізичне виховання дітей другого року життя
8. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку
9. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дошкільнят
10. Методика проведення гімнастики після денного сну та фізкультхвилинок з дітьми дошкільного віку
11. Особливості застосування засобів фізичної культури на прогулянках з дітьми дошкільного віку
12. Організація та проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку
13. Особливості проведення занять з фізичної культури з дошкільнятами у різних вікових групах
14. Принципи навчання руховим діям дітей дошкільного віку
15. Методи навчання руховим діям дітей дошкільного віку
16. Методика навчання основним рухам дітей дошкільного віку
17. Методика застосування загально розвиваючих вправ, шикунь та перешикунь, танцювальних рухів в заняттях з дітьми дошкільного віку
18. Основи методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку
19. Особливості методики розвитку швидкості та спритності у дітей дошкільного віку
20. Особливості методики розвитку витривалості та сили у дітей дошкільного віку
21. Характеристика змісту вправ ігрового характеру
22. Значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей
23. Загальні вимоги до підбору вправ ігрового характеру для застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного віку
24. Групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту.
25. Планування та облік роботи з фізичного виховання у дошкільному закладі
26. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі
27. Функціональні обов'язки працівників дошкільного закладу в організації фізичного виховання дітей
28. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

29. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку
30. Вимоги до формування знань у процесі фізичного виховання
31. Основи знань з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку
32. Шляхи активізації формування звички до занять фізичної культури на уроках фізичної культури
33. Характеристика словесних методів навчання руховим діям і особливості їх використання у навчанні техніки фізичних вправ дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
34. Характеристика наочних методів навчання руховим діям і особливості їх використання у навчанні техніки фізичних вправ дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
35. Характеристика практичних методів навчання руховим діям і особливості їх використання у навчанні техніки фізичних вправ дітей дошкільного і молодшого шкільного віку
36. Принципи побудови процесу навчання руховим діям
37. Характеристика першого етапу навчання руховим діям. Завдання етапу. Методи навчання техніці
38. Характеристика другого етапу навчання руховим діям. Завдання етапу. Методи навчання техніці
39. Характеристика третього етапу навчання руховим діям. Завдання етапу. Методи навчання техніці
40. Особливості методики розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку. Сприятливі періоди розвитку швидкості
41. Особливості методики розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку.
42. Особливості методики розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку.
43. Особливості методики розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку
44. Особливості методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку
45. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою
46. Структура уроку фізичної культури. Її варіативність. Види уроків.
47. Завдання та зміст підготовчої частини уроку.
48. Завдання та зміст основної частини уроку.
49. Завдання та зміст заключної частини уроку.
50. Домашні завдання з фізичної культури і їх значення у підготовці учнів до контрольного тестування.
51. Вирішення освітніх завдань на уроках фізичної культури. Типи уроків.
52. Вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.
53. Вирішення виховних завдань на уроках фізичної культури.
54. Методи організації учнів при проведенні уроків фізичної культури.
55. Способи виконання фізичних вправ учнями при проведенні уроків фізичної культури.



56. Методичні і організаційні умови ефективного проведення гімнастики перед заняттями.
57. Методичні і організаційні умови проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз.
58. Організація і методика проведення “Веселих стартів”.
59. Організація і методика проведення «рухливих перерв»
60. Організація і методика проведення некласифікаційних змагань для школярів.
61. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання школярів.
62. Форми фізичного виховання в режимі дня школяра.
63. Позакласні форми фізичного виховання школярів.
64. Педагогічні функції вчителя фізичної культури.
65. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури.
66. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
67. Створення вчителем фізичної культури бази та заходи проти травматизму.
68. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей учнів середнього шкільного віку.
69. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку.
70. Завдання фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.
71. Характеристика обсягу та інтенсивності навантажень.
72. Особливості методики розвитку витривалості в учнів середнього та старшого шкільного віку.
73. Особливості методики розвитку силових якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку.
74. Особливості методики розвитку швидкісних якостей і спритності в учнів середнього та старшого шкільного віку.
75. Особливості методики розвитку гнучкості в учнів середнього та старшого шкільного віку.
76. Особливості проведення та організації уроків з фізичного виховання з дітьми середнього та старшого шкільного віку
77. Особливості організації та проведення позаурочних форм занять з дітьми середнього та старшого шкільного віку
78. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.
79. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
80. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку.
81. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним типом тіло будови.

82. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним типом нервової системи.
83. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Чинники, що на нього впливають.
84. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
85. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
86. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями СМГ.
87. Причини порушень постави та способи їх визначення ушколярів.
88. Особливості застосування коригуючої гімнастики для профілактики порушень постави.
89. Оздоровче значення та особливості застосування дихальних вправ у фізичному вихованні школярів.
90. Оздоровче значення та особливості застосування циклічних вправ у фізичному вихованні школярів.
91. Оздоровче значення та особливості застосування за гартувальних процедур у ФВ школярів.
92. Характеристика основних документів планування.
93. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
94. Система планування навчальної роботи з фізичної культури.
95. Характеристика документів планування, які складає вчитель.
96. Технологія складання річного плану з фізичного виховання.
97. Технологія складання робочого плану з фізичного виховання.
98. Технологія складання конспекту уроку з фізичного виховання.
99. Нормативні основи з фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.
100. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
101. Особливості проведення педагогічного контролю в учнів середнього і старшого віку.
102. Зміст та методика проведення педагогічних спостережень на уроці фізичної культури.
103. Зміст та методика проведення хронометражу уроку на уроці фізичної культури.
104. Зміст та методика визначення фізіологічної кривої навантаження на уроці фізичної культури
105. Значення та особливості обліку навчального процесу з фізичного виховання в школі.