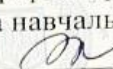


КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ
« _____ » _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності

013 Початкова освіта

освітньо-професійної програми

Початкова освіта

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр


КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Код ЄДРПОУ 45307988	
Програма № <u>3021/25</u>	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
	
(Підпис)	(Підпис/Ініціали)
« _____ »	20 <u>25</u> р.

Київ-2025


Розробник: Заєць К.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Заєць К.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 28.03. 2015 р. № 1
В.о. голови циклової комісії  Катерина ЗАЄЦЬ
(підпис)

Робочу програму перевірено
_____ 2025 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	Денна форма навчання
Вид дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3 /90
Курс	3
Семестр	6
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, у тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	12
СР до іспиту	30
Форма семестрового контролю	Іспит

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни - формування у майбутніх фахівців професійних компетентностей, необхідних для проведення уроків з фізичної культури в початкових класах ЗЗСО та залучення учнівської молоді до здорового способу життя.

Завданнями дисципліни є:

- формування у студентів здатності вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- формування у студентів здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів ЗЗСО;
- формування у студентів здатності добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання, доцільно і правильно застосовувати прийоми страхівки;

- формування у студентів здатності зміцнювати здоров'я учнів шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя;
- формування у студентів здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію учнів у сфері фізичної культури, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Початкова освіта» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	1-7
ЗК-3	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	1-7
ЗК-5	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	2-7
ЗК-6	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1-7
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-2	Здатність до планування, моделювання, конструювання, проектування, організації освітнього процесу в початковій школі.	2-7
СК-4	Здатність дотримуватись вимог нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в початковій школі.	1-7

СК-5	Здатність до організації та проведення педагогічної діагностики учня.	1-7
СК-7	Здатність добирати доцільні методи, засоби і форми навчання відповідно до визначених мети і завдань уроку, іншої форми навчання з урахуванням специфіки змісту навчального матеріалу та індивідуальних особливостей учнів.	2-7
	випускник демонструє здатність до дотримання вимог техніки безпеки, санітарних, гігієнічних норм та правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.	1-7
СК-9	Здатність до відстеження динаміки та забезпечення підтримки особистісного розвитку дитини в освітньому процесі.	2-7
СК-12	Здатність до організації здоров'язберезувального, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища.	1-7
СК-13	Здатність усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами.	1-7
СК-14	Здатність до усвідомлення потреби в саморозвитку з метою набуття додаткових професійних компетентностей.	2-7

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

РН-3

Планувати роботу вчителя, а саме здійснювати: календарно-тематичне планування змісту освітніх галузей, поурочне планування, планування виховної роботи, планування професійного саморозвитку вчителя.

РН-4

Здійснювати педагогічну діагностику молодшого школяра.закономірності та теорію процесу навчального пізнання, сучасні навчальні технології.

РН-6

Використовувати в освітньому процесі методики та систему теоретичних знань з освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти.

РН-7

Проводити моніторинг якості навчальних досягнень, здійснювати контроль і оцінювання учнів початкової школи.

PH-8

Забезпечувати підтримку особистісного розвитку дитини в освітньому процесі.

PH-11

Створювати безпечні, психологічно комфортні умови освітнього процесу, використовувати прийоми попередження та протидії булінгу, надавати домедичну допомогу.

PH-13

Створювати здоров'язберезувальне освітнє середовище, зорієнтоване на особистісний розвиток молодших школярів.

PH-14

Враховувати при створенні освітнього середовища індивідуальні потреби учнів.

PH-15

Розуміти мету, систему цінностей та завдання професійної діяльності вчителя, та усвідомлювати свою роль (місію) як педагога початкової освіти.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/ п	Назва теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна					
		Усього	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні	СО до іспиту
Змістовий модуль – 1							
Основи фізичного виховання учнів початкових класів							
1.	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів.	2	2				
2.	Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	12	2	2		3	5
3.	Засоби і методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.	12	2	2		3	5
4.	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання	9	2	2			5

	школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.						
	Модульна контрольна робота	2					
	Разом *з урахуванням МКР 2 год.	37	8	6	0	6	15

№ п/п	Назва теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна					
		Усього	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні	СО до іспиту
Змістовий модуль – 2							
Фізичні якості та методика їх розвитку в учнів початкових класів							
5.	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	17	2	4	4	2	5
6.	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	15	2	2	6		5
7.	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.	17	2	2	4	4	5
	Модульна контрольна робота	4					
	Разом *з урахуванням МКР 4год.	53	6	8	14	6	15
	Всього *з урахуванням МКР 6год.	*90	14	14	14	12	30

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Основи фізичного виховання учнів молодших класів

Тема 1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів

Основні поняття/ ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3, 5

Тема 2. Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.

Основні поняття / ключові слова: урок, організація діяльності учнів на уроці, зміст уроку, предметні і комплексні уроки, підготовча, основна і заключна частини уроку, процес навчання та його етапи, традиційні форми організації.

Рекомендована література:

Основна: 4, 5

Тема 3. Засоби і методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації

Основні поняття / ключові слова: засіб, засоби фізичного виховання, фізичні вправи, гігієнічні чинники, метод, методичний прийом, методика, внутрішня та зовнішня сторона навантаження, динаміка працездатності, компоненти навантаження, втома, відновлення, гомеостаз, адаптація.

Рекомендована література:

Основна: 3,4,

Тема 4. Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я

Основні питання / ключові слова: основні визначення, значення диференційованого фізичного виховання, підходи до диференційованого фізичного виховання, медичні групи, розподіл учнів за медичними групами в Україні.

Рекомендована література:

Основна: 1, 4

Змістовий модуль 2.

Фізичні якості та методика їх розвитку в учнів початкових класів

Тема 5. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.

Основні питання / ключові слова: визначення фізичних здібностей, методика їх розвитку в дітей молодшого шкільного віку, методика удосконалення фізичних здібностей у дітей .

Рекомендована література:

Основна: 3,5

Тема 6. Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.

Основні питання / ключові слова: визначення сили, види силових якостей, методика розвитку сили, засоби розвитку силових якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Рекомендована література:

Основна: 3,5

Тема 7. Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.

Основні питання / ключові слова: визначення гнучкості, активна, пасивна, резервна гнучкість, методика розвитку гнучкості, засоби розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку.

Рекомендована література:

Основна: 3,5,

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1; 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	7	7
Відвідування семінарських занять	1	7	7
Відвідування практичних занять	1	7	7
Робота на практичному занятті	10	5	50
Робота на семінарському занятті	10	4	40
Виконання завдання для самостійної роботи	4	5	20

Виконання модульної контрольної роботи	25	3	75
Разом			209
Максимальна кількість балів: 209			
Розрахунок коефіцієнта: 3,5			

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	4
2	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	6
3	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.	4
	Всього	14

№ з/п	Назва теми семінарських заняття	Кількість годин
1	Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	2
2	Засоби і методи фізичного виховання. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.	2
3	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.	2
4	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	4
5	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	2
6	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.	2

	Всього	14
--	---------------	-----------

Критерії оцінювання результатів виконання практичної, лабораторної роботи та відповіді на семінарському занятті

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
10	Відмінний рівень виконання завдань/відповідь повна, вичерпна й достатньо обґрунтована з, можливими, незначними недоліками
9	Достатньо високий рівень виконання завдань/відповідь без суттєвих (грубих) помилок, але не містить повних обґрунтувань
8	В цілому достатній рівень виконання завдань/відповідь містить незначну кількість несуттєвих помилок
7	Посередній рівень виконання завдань/відповідь містить значну кількість недоліків та/або незначну кількість помилок
5-6	Мінімально допустимий рівень виконання завдань, містить недоліки та помилки/відповідь неповна, що характеризується недостатньою обґрунтованістю, фрагментарністю, наявністю недоліків та помилок
3-4	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у формальному запам'ятанні деяких понять і фактів, без належного їх розуміння, нездатності застосувати такі знання при вирішенні завдань
1-2	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у неспроможності відтворити означення базових понять, положень, невмінні їх застосувати або виконання завдання / відповідь розпочата чи взагалі відсутня

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		ГОДИН
1	Особливості складання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ)	3
2	Навантаження та відпочинок. Основи теорії адаптації.	3
3	Основи методики виховання швидкісних якостей	2
4	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.	4

Критерії оцінювання виконання самостійної роботи

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
5	Відмінний рівень виконання з можливими незначними недоліками
4	В цілому добрий рівень виконання, містить незначну кількість несуттєвих помилок
3	Посередній рівень знань, виконання містить значну кількість недоліків
1 – 2	Мінімально допустимий рівень виконання

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі

Кількість балів	Критерії оцінювання
25 - 20	Відмінний рівень (завдання виконано якісно)
19 - 15	Добрий рівень (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
14 - 10	Задовільний рівень (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0-9	Незадовільний рівень (завдання не виконано або виконано з низьким показником правильних відповідей)

6.4 Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю -Іспит

Перелік тем, які виносяться на екзамен:

1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
2. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку.
3. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку.
4. Мета, завдання ФВ дітей молодшого шкільного віку.
5. Місце уроку фізичної культури в освітньому і виховному процесі.
6. Зміст і структура уроку .
7. Способи і методи організації діяльності учнів на уроці.
8. Види і типи уроків.

9. Завдання уроку.
10. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
11. Зміст і форма фізичних вправ .
12. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.
13. Визначення терміну „методи” та їх класифікація .
14. Загальні поняття про навантаження.
15. Види навантажень .
16. Втома та відновлення .
17. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами .
18. Загальні поняття про адаптацію.
19. Види адаптації.
20. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор.
21. Класифікація рухливих ігор.
22. Диференційоване фізичне виховання школярів.
23. Диференціація учнів в Україні.
24. Розподіл школярів за медичними групами.
25. Поняття про фізичні здібності, основні форми їх вияву.
26. Етапність розвитку фізичних здібностей.
27. Нерівномірність і гетерохронність (різночасність) розвитку здібностей.
28. Загальна характеристика сили.
29. Види силових здібностей.
30. Вікова динаміка природного розвитку сили.
31. Засоби вдосконалення сили.
32. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини .
33. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
34. Засоби вдосконалення швидкості.
35. Загальна характеристика витривалості і втоми.
36. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.
37. Загальна характеристика гнучкості .
38. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості .
39. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком
40. Координаційні здібності
41. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей.
42. Засоби розвитку координаційних здібностей.

7. Навчально-методична карта дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання»

Разом – 90 год. Лекції – 14 год. Семінарські заняття – 14 год. Практичні заняття – 14 год. Самостійна робота – 12 год. Самостійна робота до іспиту – 30 год. Модульний контроль – 6 год.

III курс				
Модулі	Змістовий модуль 1			
Назва модуля	Основи фізичного виховання учнів молодших класів			
Лекції	1	2	3	4
Теми лекцій	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів.	Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	Засоби і методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я
Відвідування	1	1	1	1
Теми семінарських занять	Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	Засоби і методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації		Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я
Робота на семінарському зан.+відвідування	10+1	10+1		10+1
Самостійна робота	2x5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			
Модулі	Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Фізичні якості та методика їх розвитку в учнів початкових класів			
Лекції	5	6		7

Теми лекцій	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.
Відвідування	1	1	1
Теми семінарських занять	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.
Робота на семінарському зан.+відвідування	10+2	1	1
Теми практичних занять	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	Основи методики виховання силових швидкісних якостей та методика їх розвитку. Основи методики розвитку витривалості.	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.
Робота на практичному зан.+відвідування	1	30+3	20+1
Теми лабораторних занять	Основи методики виховання гнучкості та координаційних здібностей.		
Робота на лабораторному зан.+відвідування	10+1		
Самостійна робота	2x5		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2X25		

8. Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний. - Суми : Університетська книга, 2020. - 428 с.
2. Каплінський В. В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навчальний посібник. - Київ : КНТ, 2021. - 291 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. - Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 504 с.
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22
6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22

Інформаційні ресурси

1. mon.gov.ua