

**Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра теорії та методики початкової освіти**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

Методичні рекомендації  
до проведення практичних занять

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності А3 Початкова освіта

**Мукачево  
МДУ 2026**

УДК 378.147:378.016:796(072)(076.5)

*Розглянуто та рекомендовано до друку  
Науково-методичною радою Мукачівського державного університету  
протокол № від травня 2026 р.*

*Розглянуто та схвалено  
на засіданні кафедри теорії та методики початкової освіти  
протокол №15 від 23 квітня 2026р.*

#### **Укладач**

**Гавришко С.Г.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри географії та суспільних дисциплін МДУ

#### **Рецензент**

**Атрощенко Т.О.** – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та спеціальної освіти МДУ

**М 54 Методика навчання фізкультурної освітньої галузі:** методичні рекомендації до проведення практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А3 Початкова освіта / укладач С.Г. Гавришко. Мукачево: МДУ, 2026. 44 с. (1,1авт.арк.)

У навчально-методичному виданні представлено опис та структуру навчальної дисципліни «Методики навчання фізкультурної освітньої галузі», плани практичних занять, методичні рекомендації щодо їх організації, а також інструменти для самоперевірки та самоконтролю знань здобувачів вищої освіти.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності А3 Початкова освіта.

© МДУ, 2026

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
Опис навчальної дисципліни.....	5
Структура навчальної дисципліни.....	6
Методичні рекомендації щодо підготовки до практичних занять.....	9
Плани практичних занять.....	11
Тестові завдання.....	23
Критерії оцінювання практичних занять	31
Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.....	33
Критерії оцінювання підсумкового контролю.....	34
Шкала оцінювання: національна та ECTS.....	35
Розподіл вагових коефіцієнтів при оцінюванні рівня засвоєння навчальної дисципліни.....	36
Перелік питань, що виносяться на проміжний та підсумковий контроль.....	37
Рекомендовані джерела.....	42



## ПЕРЕДМОВА

Фахова підготовка майбутніх учителів початкової школи потребує ґрунтовного опанування теоретичних засад освітнього процесу та формування вмінь застосовувати їх у практичній діяльності. Важливе місце у цьому процесі, як одна з фахових методик, посідає навчальна дисципліна «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі», забезпечення засвоєння здобувачами вищої освіти загальних основ системи фізичного виховання, загальних питань теорії і методики фізичного виховання учнів початкової школи, а також практичну підготовку, формування знань та навичок, необхідних для самостійної педагогічної й організаційної роботи з фізичного виховання у початковій школі.

У процесі вивчення дисципліни майбутні педагоги набувають умінь застосовувати дидактичні методи та прийоми у розв'язанні педагогічних завдань, обирати доцільні методи організації навчальної діяльності, добирати ефективні засоби для вирішення загальних і часткових завдань фізичного виховання, використовувати різноманітні форми роботи та здійснювати оцінювання результатів навчальної діяльності учнів.

*Метою* навчально-методичного видання є надання здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти методичної допомоги у підготовці до практичних занять з дисципліни «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі», активізація їхньої навчально-пізнавальної діяльності, формування умінь аналізувати педагогічні явища та застосовувати дидактичні знання у майбутній професійній діяльності.

Запропоновані матеріали спрямовані на розвиток аналітичного мислення, уміння працювати з науково-педагогічними джерелами та формування фахових компетентностей майбутніх учителів початкових класів.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності А3 Початкова освіта.

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань А Освіта	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність А3 Початкова освіта		
Змістових модулів – 2		2-й, 3-й	3-й, 4-й
Індивідуальна науково-дослідна завдання – <i>не передбачено</i>		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 120		ПО-2сп - 3-й, По 3 - 5-й	По-3(з)- 6- й, По 4(з ) - 7-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента - 5	Ступінь Бакалавр	24 год.	10
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		20 год.	2
		<b>Самостійна та індивідуальна робота</b>	
		46 год.	108 год.
		<b>Підготовка до екзамену</b>	
		30 год.	
<b>Вид контролю: екзамен</b>			

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назвизмістовихмодулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усяго	у тому числі			усяго	у тому числі		
		л	прак.	сп		л	прак.	сп
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні і методичніосновифізичноговиховання і основинавчанняфізичнимвправам</b>								
<i>Тема 1.</i> Предмет теорії і методики фізичноговихованняучнівпочатковоїшколи. Основиукраїнськоїнаціональноїсистемифізичноговиховання. Основиукраїнськоїнаціональноїсистемифізичноговиховання. Завдання, засоби і формироботи по фізичномувихованню.	4	2		2	8	2		6
<i>Тема 2.</i> Загальніосновинавчанняфізичнихвправ. Принципибудовипроцесуфізичноговиховання і методифізичноговиховання. Аналізучбовоїпрограми.	10	6	2	2	4			4
<i>Тема 3.</i> Загальніоснови методики розвиткуфізичнихякостей.	6	2	2	2	6	2		4
<i>Тема 4.</i> Загальна характеристика, технікавиконання і методиканавчаннястройових та загальнорозвиваючих вправ.	2			2	8			8
<i>Тема 5.</i> Загальна характеристика, технікавиконання і методиканавчанняфізичнихвправізрозділу «Легка атлетика» (ходьба і біг, стрибки, метання).	6			6	8			8
<i>Тема 6.</i> Загальна характеристика, технікавиконання і методиканавчанняфізичнихвправізрозділу «Гімнастика» (акробатичнівправи, виси, опорністрибки, лазіння).	6			6	8			8
<i>Тема 7.</i> Загальна характеристика і методиканавчаннярухливихігор.	6	2	2	2	8	2	2	4
<i>Тема 8.</i> Загальна характеристика, технікавиконання і методиканавчанняфізичнихвправізрозділу «Спортивніігри» (футбол, баскетбол).	4			4	8			8
<i>Тема 9.</i> Загальна характеристика, технікавиконання і методика	2			2	8			8

навчання фізичних вправ із розділу «Лижна підготовка».								
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>46</b>	<b>1 2</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
<b>Змістовий модуль 2. Форми роботи по фізичному вихованню, планування і обліку роботи</b>								
<i>Тема 10. Урок – основна форма роботи з фізичного виховання у початковій школі (завдання уроку, структура, типи, методи організації учнів на уроках фізкультури). Складання конспекту уроку та практично-методичне проведення фрагментів уроку.</i>	14	2	8	4	14	2		12
<i>Тема 11. Фізкультурні ігри та прийоми в режимі навчального дня школи.</i>	8	2	2	4	8	2		6
<i>Тема 12. Позакласна робота з фізичного виховання у початковій школі (фізкультурні свята, пішохідні переходи, спортивні секції, спортивні змагання).</i>	6	2	2	2	8			8
<i>Тема 13. Фізичне виховання учнів поза школою.</i>	4	2		2	8			8
<i>Тема 14. Основи планування і контроль навчальної роботи.</i>	4	2		2	8			8
<i>Тема 15. Створення матеріальної бази та роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.</i>	4	2		2	8			8
<b>Контрольний захід (контрольна робота)</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>44</b>	<b>1 2</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>4</b>		<b>50</b>
Підготовка до екзамену	30			30				
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>2 4</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>120</b>	<b>1 0</b>	<b>2</b>	<b>10 8</b>

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Однією з форм підготовки здобувачів вищої освіти до опанування дисципліни «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі» є практичні заняття. Вони спрямовані на формування професійних знань, умінь і навичок, а також на усвідомлення науково-теоретичних основ педагогічної діяльності.

Головна мета практичних занять – удосконалення початкових навичок і умінь, практичне засвоєння теоретичних положень навчальної дисципліни, а також формування фахових компетентностей, необхідних для професійної діяльності вчителя початкової школи закладу загальної середньої освіти.

У процесі підготовки до практичних занять здобувачі вищої освіти працюють навчально-методичну та наукову літературу, вчать критично оцінювати різні джерела інформації.

Ефективність практичної роботи залежить від розуміння її важливості, чіткого визначення завдань, знання послідовності підготовки, а також наявності консультативної підтримки викладача.

Для успішної підготовки до практичного заняття слід:

- ознайомитися з планом практичного заняття й рекомендованими джерелами;
- вивчити основний матеріал за темою, що міститься у навчальних посібниках;
- опрацювати конспект лекції за даною темою;
- розпочати самостійне опрацювання джерел, зосереджуючись на ключових аспектах теми.

Важливим етапом підготовки є теоретичне узагальнення питань лекції. Для цього до кожного питання рекомендується скласти короткий план із зазначенням ключових фактів, що допомагає розвивати самостійність і впевненість під час виступу.

Поряд із рекомендованими джерелами варто звертатися до сучасних статей, наукових публікацій, інтернет-ресурсів, що дозволить отримати більш різнобічну інформацію. Важливо навчитися структурувати матеріал, виділяти ключові аспекти та висловлювати свої думки чітко й аргументовано.

Рекомендується не лише запам'ятовувати інформацію, але й критично аналізувати її, робити висновки, встановлювати зв'язки між різними аспектами теми. У процесі роботи слід враховувати не лише зміст теоретичного матеріалу, а й практичну його значущість для професійної діяльності вчителя. Тому кожне практичне заняття є платформою для розвитку практичних навичок застосування раніше засвоєних теоретичних положень навчальної дисципліни, їх осмислення та узагальнення.

Важливим елементом підготовки є командна робота. Теми практичних занять часто дають змогу здобувачам вищої освіти опрацювати запропоновані завдання у невеликих групах, що сприяє обміну думками, формулюванню спільних висновків та підготовці до дискусій.

Щоб підготовка до практичного заняття була ефективною, важливо правильно організувати свій час та володіти навичками самостійної підготовки. Планування дозволяє розподілити етапи роботи – від читання та аналізу матеріалів до готовності виконувати практичні завдання.

Практичні заняття сприяють створенню умов для інтерактивної взаємодії між здобувачами вищої освіти та викладачем. Ця взаємодія допомагає глибше зрозуміти матеріал, усвідомити його зв'язок із реальними педагогічними ситуаціями та підготуватися до практичної реалізації отриманих знань у майбутній професійній діяльності.

## ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**Змістовий модуль 1. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання основи навчання фізичним вправам**

**Тема.** Загальні основи навчання фізичних вправ.  
Принципи побудови процесу фізичного виховання і методи фізичного виховання. Аналіз учебної програми.

### **Заняття №1 (2 години).**

**Тема:** Методи і засоби фізичного виховання.

**Мета:** поглибити знання здобувачів про методи і засоби фізичного виховання, особливості використання засобів фізичного виховання, навчити класифікувати фізичні вправи за різними ознаками.

### **План**

- 1) Організація заняття – 5 хв.
- 2) Перевірка готовності групи до заняття – 15 хв.
- 3) Виконання завдання – 65 хв.
- 4) Підведення підсумків заняття – 5 хв.

### **Хід роботи**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Охарактеризуйте теологічні основи системи фізичного виховання.
2. Перерахуйте основні методи фізичного виховання.
3. Перерахувати засоби фізичного виховання.
4. Дайте визначення поняттю «метод».

*Виконання завдання:*

1. Які методичні прийоми відносяться до практичних методів формування рухових дій?
2. Які методичні прийоми відносяться до словесних методів формування рухових дій?

3. Які методи та методичні прийоми використовуються в процесі проведення рухливої гри «Мисливці і качки»?
4. Класифікувати фізичні вправи по запропонованим ознакам, заповнити таблицю

№ п/п	Зміст вправи	Переважає вплив на ту чи іншу фізичну якість	За анатомічною ознакою (група м'язів)	По видам спорту	За освітніми завданнями
1	Катання на велосипеді				
2	Стрибки на одній нозі та двох ногах на місці та з переміщенням				
3	Лазіння по гімнастичній драбині				
4	Рухлива гра «Два Мороза»				
5	Передача м'яча згори в парах				
6	Кидки набивного м'яча				
7	Стрибки на скакалці				
8	Бадмінтон, подача м'яча				

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання .

*Питання для самостійної підготовки.*

1. Вплив природних сил на оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.
2. Гігієнічні чинники, як засіб фізичного загартування.

**Рекомендовані джерела [4; 6; 8; 9].**

**Тема. Загальні основи методики розвитку фізичних**

**якостей.**

## **Заняття №2 (2години).**

**Тема:** Методика виховання фізичних якостей молодших школярів.

**Мета:** поглибити знання студентів про фізичні якості, процес виховання фізичних якостей у молодших школярів, навчити класифікувати фізичні вправи за різними ознаками.

### **План**

- 1) Організація заняття – 5 хв.
- 2) Перевірка готовності групи до заняття – 15 хв.
- 3) Виконання завдання – 65 хв.
- 4) Підведення підсумків заняття – 5 хв.

### **Хід роботи**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

5. Дайте визначення поняттю «фізичні якості».
6. Перерахувати фізичні якості притаманні людині.
7. Перерахуйте основні методи розвитку фізичних якостей.
8. Дайте визначення поняттю «фізичне навантаження».

*Виконання завдання:*

5. Переважно які фізичні якості будуть розвиватися в процесі проведення рухливої гри «Вудочка»?
6. Визначте на які фізичні якості переважно будуть розвиватися при виконанні даних фізичні вправи, заповнити таблицю:

№ п/п	Зміст вправи	Переважаючий вплив на ту чи іншу фізичну якість
1	Біг у максимально швидкому темпі на 10-60м.	
2	Рівномірний біг в повільному темпі протягом декілька хвилин	
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	
4	Рухлива гра «Мисливці і качки»	

5	Передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у кошик	
6	Кидки набивного м'яча на дальність	
7	Стрибки на короткій скакалці 10-15с. у швидкому темпі	
8	Елементи гри у бадмінтон	

7. Користуючись методичною літературою підібрати вправи і скласти комплекс (8-10 вправ) для розвитку фізичної якості гнучкості.
8. Користуючись методичною літературою підібрати вправи і скласти комплекс для розвитку фізичної якості сили основних груп м'язів.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання .

*Питання для самостійної підготовки.*

3. Фактори, що обумовлюють прояв загальної витривалості, параметри витривалості.
4. Параметри обумовлюючі високий рівень розвитку якості спритності.

**Рекомендовані джерела [1; 3; 6; 8; 9].**

## **Тема. Загальна характеристика і методика навчання рухливих ігор.**

### **Заняття №3 (2 години).**

**Тема:** Загальна характеристика і методика навчання рухливих ігор.

**Мета:** поглибити знання студентів про рухливі ігри та формувати вміння і навички їх проведення.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Як визначити конкретні завдання у рухливій грі?
2. Які способи організації рухливих ігор?
3. Приведіть приклади зацікавлення до сюжетних рухливих ігор.
4. Які способи вибору ведучих для рухливих ігор?
5. Яка специфіка показу і пояснення сюжетних рухливих ігор?
6. Яка прийоми попередження та виправлення помилок у рухливій грі?
7. Яке значення аналізу гри?

*Виконання завдання.*

1.Скласти конспект і здійснити пробне проведення однієї з рухливих ігор.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання.*Питання для самостійної підготовки.*

1.Використання музичного супроводу під час проведення рухливих ігор..

2.Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення, у якому проводяться рухливі ігри.

**Рекомендовані джерела [6; 8; 10; 11].**

## **Змістовий модуль 2.Формироботи по фізичному вихованню, планування і облікроботи**

**Тема. Урок – основна форма роботи з фізичного виховання у початковій школі. Складання конспекту уроку та практично-методичне проведення фрагментів уроку.**

### **Заняття №4 (2 години).**

**Тема:** Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Складання конспекту уроку фізичної культури. 2 год.

**Мета:** поглибити знання студентів про урок фізичного виховання, правила побудови уроків різних типів, способи організації учнів на уроці.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

#### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Назвати способи організації учнів на уроці.

2. Перерахуйте основні структурні елементи уроку.

3. Визначити часові параметри кожної частини уроку.

*Виконання завдання.*

1. Ознайомитись з примірним планом-конспектом уроку фізичного виховання.

2. Користуючись методичною літературою скласти робочий план-конспект уроку.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання (підготувати конспект уроку по обраній темі).

*Питання для самостійної підготовки.*

1. Загальні вимоги до уроку фізичної культури.

2.Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення, у якому проводяться заняття з фізичного виховання.

3.Роль вчителя у виправленні рухових помилок.

**Рекомендовані джерела [5; 6; 9; 12; 13]**

### **Заняття №5 (2години).**

**Тема.** Визначення щільності і рівня фізичного навантаження на уроці фізкультури.

**Мета:** поглибити знання здобувачів про визначення рівня фізичного навантаження, загальної і рухової щільності на уроці фізкультури та виробити вміння визначати рівень фізичного навантаження, загальної і рухової щільності.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. За якими зовнішніми ознаками визначають рівень фізичного навантаження на уроці фізкультури ?
- 2.Розкрийте сутність методики «Пульсометрія» .
- 3.Назвіть способи регулювання рівня фізичного навантаження на уроці фізкультури?
4. Які методи організації забезпечують високу рухову щільність уроку фізкультура?
- 5.При яких фізичних вправах показник рухової щільності буде низький?

*Виконання завдання.*

- 1.Опрацювати методику визначення рівня фізичного навантаження на уроці фізкультури за методикою «Пульсометрія».
- 2.На основі запропонованого конспекту уроку фізкультури змодельовати можливу «пульсову криву».

3. Опрацювати методику вимірювання рівня загальної і моторної щільності уроку фізкультури.
4. На основі запропонованого конспекту уроку фізкультури змодельовати можливий рівень загальної і моторної щільності уроку фізкультури.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання .

*Питання для самостійної підготовки.*

1. Підібрати фізичні вправи великої рухливості ?
2. Підібрати фізичні вправи, що забезпечують низький рівень фізичного навантаження великої рухливості?
3. Які шляхи оптимізації щільності уроку фізкультура?

**Рекомендовані джерела [6; 8; 9].**

### **Заняття №6 (2 години).**

**Тема:** Урокякосновна форма фізичного виховання школярів. Методика проведення уроків фізкультури з переважаючим використанням розділу «Гімнастика» і «Рухливі ігри».

**Мета:** поглибити знання студентів про урок фізичного виховання, набути навик проведення уроку.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Які завдання вступно-підготовчої частини уроку?
2. Які завдання основної частини уроку?
3. Які завдання заключної частини уроку?
4. Який зміст фізичних вправ із тем «Гімнастика» і «Рухливі ігри»?

### *Виконання завдання.*

1. Скласти фрагменти уроку фізкультури з переважаючим використанням розділу «Гімнастика» і «Рухливі ігри».
2. Здійснити пробне проведення однієї з частин уроку по підготовленому плану-конспекту уроку.

### *Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання *Питання для самостійної підготовки.*

1. Загальні вимоги до уроку фізичної культури.
2. Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення, у якому проводяться заняття з фізичного виховання.
3. Роль вчителя у виправленні рухових помилок.

### **Рекомендовані джерела [6; 7; 8; 9].**

## **ЗАНЯТТЯ №7 (2 години).**

**Тема:** Урокякосновна форма фізичного виховання школярів. Методика проведення уроків фізкультури з переважаючим використанням розділу «Легка атлетика» і «Спортивні ігри».

**Мета:** поглибити знання студентів про урок фізичного виховання, набути навик проведення уроку.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Який зміст фізичних вправ із тем «Легка атлетика» і «Спортивні ігри?»

2. Які спеціально-підготовчі вправи використовуються для уроків з переважним використанням легкоатлетичних вправ?

3. Які підготовчі і підвідні вправи використовуються для уроків з переважним використанням елементів спортивних ігор?

### *Виконання завдання.*

1. Скласти фрагменти уроку фізкультури з переважаючим використанням вправ з тем «Легка атлетика» і «Спортивні ігри».

2. Здійснити пробне проведення однієї з частин уроку по підготовленому плану-конспекту уроку.

### *Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання *Питання для самостійної підготовки.*

1. Спеціальні вимоги до уроку фізичної культури.

2. Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення, у якому проводяться заняття з фізичного виховання.

3. Роль вчителя у виправленні рухових помилок.

**Рекомендовані джерела [6; 7; 8; 9].**

## **Тема. Фізкультурні міроприємства в режимі навчального дня школи**

### **Заняття №8 (2 години).**

**Тема:** Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

**Мета:** поглибити і закріпити знання студентів про різноманітність форм фізичного виховання.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Які основні завдання гімнастики до занять?

2. Які особливості організації та проведення гімнастики до занять?

3. Які основні завдання фізкультурних хвилинок?

4. Які особливості підбору вправ до комплексу фізкультурної хвилинки?

5. Який зміст динамічних перерв та спортивних годин?

6. Які особливості організації та проведення динамічних перерв та спортивних годин?

*Виконання завдання:*

1.Опрацювати методичну літературу та підібрати:

-10 фізкультхвилинки;

-5 рухливих ігор.

2.скласти по одному примірному комплексу гімнастики до занять для кожного класу.

3.Провести з групою одне із виконаних завдань.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання.

*Питання для самостійної підготовки:*

1.Організація та проведення ігор і фізичних вправ у режимі подовженого дня.

2.Методичні вимоги до організованого проведення великих перерв і годин здоров'я.

**Рекомендовані джерела [6; 7; 8; 9].**

### **Тема. Позакласна робота з фізичного виховання у початковій школі(фізкультурні свята, пішохідні переходи, спортивні секції, спортивні змагання).**

**Заняття №9 (2 години).**

**Тема:** Позакласна робота з фізичного виховання.

**Мета:** поглибити і закріпити знання здобувачів про різноманітність форм позакласної роботи з фізичного виховання, виробити вміння складати маршрути пішохідних походів і сценарії спортивних свят.

**План:** 1) Організація заняття-5 хв.

2) Перевірка готовності групи до заняття-15 хв.

3) Виконання завдання -65 хв.

4) Підведення підсумків заняття -5 хв.

### **Хід роботи:**

Організація заняття.

Перевірка відвідування заняття. Повідомлення теми, мети і завдань заняття.

*Усне опитування, для виявлення готовності групи до занять.*

1. Які завдання позакласної роботи з фізичного виховання?
2. Які форми позакласної роботи з фізичного виховання?
3. Які основні завдання пішохідних походів?
4. Які особливості підбору вправ до фізкультурного свята?
5. Які використання музичного супроводу на фізкультурних святах?

*Виконання завдання:*

1. Опрацювати методичну літературу та підібрати:
  - вправи для закріплення в природних умовах для пішохідного походу;
  - ігрові завдання, конкурси, естафети і рухливі ігри для фізкультурного свята.
2. Скласти маршрут пішохідного походу на лісову галявину, в парк, на берег річки.
3. Скласти сценарій фізкультурного свята.

*Підведення підсумків заняття.*

Перевірити якість виконання завдання, визначити недоліки та помилки у роботі. Оцінити знання студентів. Повідомити домашнє завдання.

*Питання для самостійної підготовки:*

1. Організація та проведення днів здоров'я в початковій школі
2. Туристична робота з учнями початкової школи.

**Рекомендовані джерела [2; 6; 7; 8; 9].**

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

### 1. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізична підготовленість;
- б) фізичне виховання;
- в) фізичний розвиток особистості;
- г) фізична досконалість.

### 2. В молодшому шкільному віці перевагу треба віддавати розвитку:

- а) силових здібностей;
- б) спеціальній витривалості і гнучкості в суглобах;
- в) швидкісних і координаційних здібностей;
- г) загальній витривалості та координаційних здібностей.

### 3. Яке з наведених понять «спорт» є найбільш правильним:

- а) це ціленаправлена дія на розвиток фізичних якостей людини безпосередньо нормованих функціональним навантаженням;
- б) це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення в певному виді фізичних вправ найкращих результатів, які виявились в процесі змагань;
- в) це діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості;
- г) це змагальна діяльність людини, в якій виявляються рухові задатки.

### 4. Назвіть оздоровчі завдання дітей молодшого шкільного віку:

- а) розвиток здібності керувати рухами власного тіла в ускладнених умовах;
- б) розвиток динамічної сили м'язів черевного пресу для виконання різного роду вправ на гімнастичній стінці;

в) формування правильної постави, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, набуття гігієнічних навичок;

г) формування у дітей життєво важливих навичок, основних рухів.

**5. Загальними засобами фізичного виховання є:**

а) фізичні вправи;

б) тренажери, гантелі, вправи з вагою власного тіла;

в) сили природи, гігієнічні фактори;

г) фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори.

**6. Яке з наведених тверджень «рухове уміння» є найбільш правильним:**

а) це сформована на основі навчання здібність до управління рухами у трудовій і спортивній діяльності;

б) це автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій діяльності;

в) це здатність людини неавтоматизовано управляти рухами в процесі рухової діяльності;

г) це спосіб виконання рухової діяльності з деяким контролем свідомості в окремих фазах рухів та концентрацією уваги на протязі всього періоду навчання.

**7. Етап закріплення та вдосконалення рухових дій продовжується:**

а) 3-5 місяців;

б) до 1 року;

в) до 3 років;

г) на протязі всього часу занять в обраному напрямку фізичного виховання.

**8. Яке з наведених понять « фізичні якості» є найбільш правильним:**

а) це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності;

б) це індивідуальні якості, що визначають успіх в руховій діяльності людини;

в) це індивідуальні, обумовлені в розвитку впливом зовнішніх факторів якісні характеристики моторики людини, що визначають її здобутки в руховій діяльності;

г) це індивідуальні психологічні якості, що визначають шлях досягнення успіху в змагальній діяльності людини.

**9. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища – це:**

- а) фізична підготовленість;
- б) фізичне здоров'я;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичний стан.

**10. В процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку по можливості треба виключати:**

- а) координаційно-складні вправи;
- б) вправи з великою частотою рухів;
- в) вправи, пов'язані із натужуванням ( затримкою дихання ), значні статичні напруження;
- г) силові вправи.

**11. Спеціально організований процес розвитку рухових здібностей людини називається:**

- а) фізичне виховання;
- б) фізична культура;
- в) спорт;
- г) фізична підготовка.

**12. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:**

- а) показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів;

- б) рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь і навичок;
- в) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок;
- г) показники будови тіла, здоров'я і розвитку рухових здібностей.

**13. Основною ознакою рухової навички є:**

- а) автоматизованість управління руховими діями;
- б) неавтоматизованість управління руховими діями;
- в) концентрація уваги при виконання основної фази рухових дій;
- г) концентрація уваги на найбільш складних елементах рухової діяльності.

**14. Скільки етапів процесу навчання руховим діям, як правило, реалізується:**

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) чотири.

**15. Яка мета навчання на етапі початкового розучування рухової дії:**

- а) завершити формування рухової дії;
- б) сформувати уявлення про рух, навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння використовувати її в загальному вигляді;
- в) досягти такого виконання рухової дії, коли відсутні значні помилки;
- г) досягти злитості і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії.

**16. Яке з наведених понять « фізична вправа» є найбільш точним:**

- а) це рухова діяльність людини, яка направлена на формування рухових умінь та навичок;

б) це рухова активність людини, організована у відповідності до біомеханічних та фізіологічних закономірностей;

в) це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

**17. Мета системи фізичного виховання повинна базуватись:**

а) на потребах людини;

б) на потребах суспільства;

в) на потребах людини та суспільства;

г) для потреб певної політичної еліти.

**18. В чому сутність фронтального методу організації учнів на уроці фізкультури при виконанні фізичних вправ:**

а) одну і ту ж вправу діти виконують по черзі, один за одним;

б) всі учні розподіляються на зміни, які по черзі виконують вправи;

в) учні розподіляються на декілька підгруп, кожна з яких по завданню вчителя займається самостійно, виконуючи різну вправу;

г) виконують вправи всі одночасно.

**19. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, формування оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя називається:**

а) фізичне виховання;

б) фізична культура;

в) спорт;

г) фізична підготовка.

**20. Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів називаються:**

а) методи навчання;

- б) принципи;
- в) методичні прийоми;
- г) фізичні якості.

**21. Які завдання вирішуються у підготовчій частині уроку фізкультури:**

- а) формування рухових вмінь та навичок та розвиток фізичних якостей;
- б) початкова організація і активізація уваги; ознайомлення зі змістом уроку; підвищення позитивного емоційного стану; поступова підготовка організму;
- в) повідомлення завдань та перевірка присутності на уроці;
- г) поступовий перехід від напруження та збудження до відносно спокійного стану, підведення підсумків та організоване закінчення уроку.

**22. Яке з наведених понять фізичної якості «спритність» є найбільш правильним:**

- а) здатність виконувати максимальну кількість рухів за мінімальний час;
- б) здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності;
- в) здатність дитини швидко оволодівати новими рухами й руховою координацією та перебудувати рухову діяльність згідно з обставинами, що раптово змінюються;
- г) здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

**23. Якого характеру вправи використовують для розвитку «сили»:**

- а) вправи помірної інтенсивності у порівняно рівномірному темпі (наприклад біг по пересічній місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в гори, легкоатлетичний біг на середні і довгі дистанції, плавання);
- б) вправи з використанням власної ваги тіла (присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, з подоланням опору

партнера) протидія в парах, перетягування, а також – з обтяжуваннями;

в) вправи великої інтенсивності у максимальному темпі (наприклад біг до 20 с., біг з гірки, підстрибування на місці у максимальному темпі, тощо);

г) малорухливі рухливі ігри.

**24. Яке з наведених понять «техніка фізичної вправи» є найбільш точним:**

а) це частина способу вирішення рухового завдання;

б) це рухова активність людини, організована у відповідності до біомеханічних та фізіологічних закономірностей;

в) це найефективніший спосіб виконання рухової дії при вирішенні рухового завдання.

**25. Основним засобом фізичного виховання є:**

а) фізичні вправи;

б) тренажери, гантелі, вправи з вагою власного тіла;

в) сили природи;

г) сили природи.

**26. Щовідноситься до форм роботи з фізичного виховання протягом навчального дня:**

а) спортивні секції, гуртки, факультативи;

б) гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, години здоров'я, спортивна година в групах продовженого дня;

в) фізкультурні свята, спортивні секції, спортивні змагання;

г) гімнастика перед заняттями, фізкультурні свята.

**27. Техніка бігу складається з наступних технічних елементів:**

а) вихідне положення, замах або розбіг, фінальне зусилля, гальмування руху;

б) вихідне положення, замах або розбіг, відштовхування, приземлення;

- в) стійка, переміщення, передача, ловля, ведення, кидки;
- г) старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

**28. Якого характеру вправи використовують для розвитку фізичної якості «витривалість»:**

а) вправи помірної інтенсивності у порівняно рівномірному темпі (наприклад біг по пересічній місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в гори, легкоатлетичний біг на середні і довгі дистанції, плавання);

б) вправи з використанням власної ваги тіла (присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, з подоланням опору партнера) протидія в парах, перетягування, а також – з обтяжуваннями;

в) вправи великої інтенсивності у максимальному темпі (наприклад біг до 20 с., біг з гірки, підстрибування на місці у максимальному темпі, тощо);

г) малорухливі рухливі ігри.

**29. Яке з наведених понять є найбільш точним для визначення поняття «загальна щільність» уроку:**

а) це відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку;

б) це відношення часу використаного на рухову діяльність до загальної тривалості уроку;

в) це динаміка рівня фізичного навантаження;

г) це величина впливу однієї фізичної вправи або комплексу вправ на організм людини.

**30. Стрій, в якому учні розташовані на одній лінії, один біля одного та повернуті в один бік називається:**

а) колона;

б) шеренга;

в) інтервал;

г) дистанція.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРАКТИЧНОМУ ЗАНЯТТІ

«**Відмінно**» – вичерпна відповідь на питання практичного (семінарського) заняття. Здобувач вищої освіти відповідає логічно, послідовно, систематично. Відповідь свідчить про глибоке знання матеріалу. Здобувач вищої освіти опанував основну й додаткову літературу з теми, рекомендованої планом заняття. Доповідає впевнено, творчо, у доповіді виявляє науковий підхід, доцільно використовує терміни, правильно пояснюючи їх. Правильно відповідає на більшість питань викладача та учасників заняття;

«**Добре**» – здобувач вищої освіти виявляє досить повні знання матеріалу, не припускається у своїй відповіді суттєвих помилок, засвоїв основну літературу, рекомендовану планом. Дає відповіді на питання викладача та учасників заняття. Доволі часто під час відповіді користується конспектом;

«**Задовільно**» – здобувач вищої освіти виявляє знання матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і роботи за спеціальністю. Доповідач «прикутий» до конспекту, припускається помилок. Матеріал не повно розкриває проблему. Відповідає на поставлені запитання з помилками, однак спроможний зі сторонньою допомогою виправити їх;

«**Незадовільно**» – здобувач вищої освіти відповідає, читаючи з конспекту, без допомоги якого у матеріалі орієнтується слабо, допускає принципові помилки. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Матеріал не розкриває проблему; здобувач вищої освіти читає з конспекту, матеріал відповіді здобувача вищої освіти розкриває проблему поверхово чи фрагментарно. На запитання викладача та здобувачів вищої освіти відповіді не може.

Здобувач вищої освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав

поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях здобувач вищої освіти може відпрацювати пропущені заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Під час написання контрольної роботи з дисципліни «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі» кожен здобувач отримує варіант, що складається з теоретичного питання, питання методичного характеру та тестових завдань. Для написання контрольної роботи відводиться 70 хвилин.

Форма проведення: письмова.

Контрольна робота оцінюється за національною шкалою.

**«Відмінно»** – заслугоує здобувач вищої освіти, який виявив всебічні і глибокі знання пройденого матеріалу, засвоїв основну і ознайомився з додатковою літературою, дає повні, обґрунтовані, теоретично вірні відповіді на всі завдання; правильно складає фрагменти конспекту уроку та інших форм роботи з фізичного виховання, чітко проводить міркування, пояснення; робить правильні висновки.

**«Добре»** – заслугоує здобувач вищої освіти, що виявив повне знання програмового матеріалу, опанував основну та додаткову літературу, виявив системний характер знань з предмету і здатний до самостійного поповнення, але ним допущені незначні помилки в складанні фрагментів конспекту уроку та інших форм роботи з фізичного виховання, не чітко формулює висновки, пояснення.

**«Задовільно»** – заслугоує здобувач вищої освіти, що виявив знання основного програмового матеріалу, але дає поверхові, не точні відповіді, припускається помилок у складанні фрагментів конспекту уроку та інших форм роботи з фізичного виховання.

**«Незадовільно»** – коли здобувач вищої освіти розв'язав завдання з грубими помилками або розв'язав менше половини завдань; не вміє робити чіткі пояснення, висновки; виявив слабкі знання з основ методики навчання фізкультурної освітньої галузі, не розуміє сутності складання фрагментів конспекту уроку та інших форм роботи з фізичного виховання.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Підсумковий контроль проводиться у формі *екзамену*. Підсумкова оцінка з дисципліни визначається як сума двох складників: результати поточної успішності та оцінка за національною шкалою, отримана здобувачем на екзамені, помножена на ваговий коефіцієнт 0,4. Для заочної форми навчання підсумкова оцінка дорівнює оцінці за національною шкалою, отриманій на екзамені, з урахуванням вагового коефіцієнта 1,0.

**«Відмінно»**— здобувач виявляє професійні здібності, вміє самостійно набувати знань, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді.

**«Добре»**— здобувач вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок

**«Задовільно»**— здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. Середній рівень (репродуктивний)

**«Незадовільно»**— здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів навчального матеріалу, на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, з обов'язковим повторним вивченням навчального матеріалу.

Підсумкова оцінка з дисципліни диференціюється за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), 100-бальною та шкалою ECTS.

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Інтервальна шкала	Оцінка в балах за шкалою ECTS	Оцінка ECTS	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
				<b>для екзамену з навчальної дисципліни</b>
4,51-5,00	90-100	A	Високий (творчий)	відмінно
4,01-4,50	82-89	B	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
3,51-4,00	75-81	C		
3,16-3,50	69-74	D	Середній (репродуктивний)	задовільно
2,51-3,15	60-68	E		
1,51-2,50	35-59	FX	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F		незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РОЗПОДІЛ ВАГОВИХ КОЕФІЦІЄНТІВ ПРИ ОЦІНЮВАННІ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль № 1		
Підсумкова оцінка (середньозважений бал)		
Поточна успішність		Семестровий контроль
Аудиторна робота (в т.ч. самостійна та індивідуальна робота здобувача вищої освіти)	Контрольний захід	Екзамен
середньоарифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
$k_1=0,4$	$K_2=0,2$	$K_3=0,4$
$\Sigma k_i = 1$		

## **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

1. Основи української національної системи фізичного виховання.
2. Основні завдання фізичного виховання.
3. Поняття «рухові вміння» та «навички». Етапи навчання.
4. Дидактичні методи.
5. Дидактичні принципи.
6. Засоби фізичного виховання.
7. Визначення і методика розвитку фізичної якості «сила».
8. Визначення і методика розвитку фізичної якості «витривалість».
9. Визначення і методика розвитку фізичної якості «гнучкість».
10. Визначення і методика розвитку фізичної якості «спритність».
11. Визначення і методика розвитку фізичної якості «швидкість».
12. Стройові вправи. Фігурне крокування. Загальна характеристика, види та методика навчання.
13. Загальнорозвиткові вправи. Класифікація загальнорозвиткових вправ. Основні вихідні положення рук і ніг.
14. Методика навчання загальнорозвиткових вправ без предметів і з предметами. Гімнастична термінологія та правила запису вправ.
15. Акробатичні вправи. Танцювальні вправи. Загальна характеристика, види та методика навчання.
16. Вправи на рівновагу на лавиці, колоді; лазіння, перелізання; на гімнастичній стінці, на канаті. Загальна характеристика, види та методика навчання.
17. Ходьба та біг. Загальна характеристика, види та методика навчання.
18. Техніка виконання та методика навчання стрибка з висоти з місця, у довжину з місця та у довжину з розбігу.
19. Техніка виконання та методика навчання стрибка у висоту з прямого розбігу і перекрокуванням, опорні стрибки.

20. Методика навчання метання м'ячика: на дальність (з місця, розбігу), в ціль (горизонтальну, вертикальну).

21. Рухливі ігри. Характеристика рухливих ігор. Методика проведення рухливих ігор. Вибір ігор, підготовка гравців та пояснення гри. Проведення гри та керівництво нею. Закінчення гри та підведення підсумків. Атрибути гри.

22. Загальна характеристика гри у міні-футбол. Технічні елементи гри та методика їх навчання.

23. Загальна характеристика гри у баскетбол. Технічні елементи гри та методика їх навчання.

24. Загальна характеристика плавання. Міри безпеки.

25. Організація занять по плаванню.

26. Підготовчі вправи по плаванню.

27. Прискорена методика навчання плавання.

28. Загальна характеристика форм роботи по фізичному вихованню в початкових класах.

29. Урок - як основна форма роботи по фізичному вихованню.

30. Структура та зміст уроку з фізкультури.

31. Типи уроків фізкультури.

32. Характеристика і особливості використання фронтального методу організації учнів на уроках фізкультури.

33. Характеристика і особливості використання індивідуального методу організації учнів на уроках фізкультури.

34. Характеристика і особливості використання позмінного методу організації учнів на уроках фізкультури.

35. Характеристика і особливості використання потокового методу організації учнів на уроках фізкультури.

36. Характеристика і особливості використання групового методу організації учнів на уроках фізкультури.

37. Характеристика і особливості використання колового методу організації учнів на уроках фізкультури.

38. Особливості уроків фізкультури (загальні та спеціальні).

39. Загальна характеристика, визначення та регулювання фізичного навантаження.

40. Характеристика та визначення загальної щільності уроку фізкультури.

41. Характеристика та визначення моторної щільності уроку фізкультури.
42. Організація та особливості методики проведення фізкультхвилинок в ігровій та імітаційній формі.
43. Дотримання організаційних і методичних умов як передумова ефективності гімнастики перед заняттями.
44. Організація і методика проведення годин здоров'я.
45. Організація і методика проведення спортивних годин у групах продовженого дня.
46. Організація та методичні рекомендації до проведення пішохідних переходів за межі школи.
47. Організація і методика проведення фізкультурних свят.
48. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.
49. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи.
50. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
51. Визначення рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи.
52. Схема аналізу уроку фізкультури.
53. Основи національної системи фізичного виховання.
54. Мета національної системи фізичного виховання в Україні.
55. Умови функціонування національної системи фізичного виховання в Україні.
56. Передумови та перспективи розвитку національної системи фізичного виховання в Україні.
57. Скласти маршрут пішохідного переходу для учнів 1 класу.
58. Скласти маршрут пішохідного переходу для учнів 2 класу.
59. Скласти комплекси фізкультхвилинок для учнів 1,2 класів.
60. Скласти комплекси фізкультхвилинок для учнів 3,4 класів.
61. Скласти фрагмент фізкультурного свята в 2 класі.
62. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку(види ходьби та бігу).
63. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку (види ходьби та бігу в ігровій формі).

64. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку (види ходьби та бігу в сюжетній формі).

65. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку (комплекс ЗРВ без предметів).

66. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку (комплекс ЗРВ з предметами).

67. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання стрибка у довжину з місця).

68. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання метання в ціль).

69. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом).

70. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання перекату вперед-назад).

71. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання ходьби по гімнастичній лаві).

72. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання елементів гри в баскетбол).

73. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання елементів гри в футбол).

74. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання «човниковому бігу»).

75. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання бігу на швидкість).

76. Скласти фрагмент основної частини уроку (навчання бігу на витривалість).

77. Скласти фрагмент основної частини уроку (ЗФП).

78. Скласти фрагмент основної частини уроку (рухлива гра).

79. Скласти фрагмент основної частини уроку (естафети).

80. Скласти заключну частину уроку.

81. Скласти фрагмент основної частини уроку із вивченням фізичних вправ на 1 етапі навчання.

82. Скласти фрагмент основної частини уроку із вивченням фізичних вправ на 2 етапі навчання.

83. Скласти фрагмент основної частини уроку із вивченням фізичних вправ на 3 етапі навчання.

84. Скласти фрагмент фізкультурного свята в 4 класі.
85. Скласти комплекс гімнастики перед заняттям для учнів 1 класу.
86. Скласти комплекс гімнастики перед заняттям для учнів 2 класу.
87. Скласти комплекс гімнастики перед заняттям для учнів 3 класу.
88. Скласти комплекс гімнастики перед заняттям для учнів 4 класу.
89. Скласти примірний план-конспект спортивної години у ГПД для учнів 1 класу.
90. Скласти примірний план-конспект спортивної години у ГПД для учнів 2 класу.
91. Скласти примірний план-конспект спортивної години у ГПД для учнів 3 класу.
92. Скласти примірний план-конспект спортивної години у ГПД для учнів 4 класу.
93. Скласти примірний план-конспект динамічної перерви для учнів 4 класу.
94. Скласти примірний план-конспект динамічної перерви для учнів 3 класу.
95. Скласти примірний план-конспект динамічної перерви для учнів 2 класу.
96. Скласти примірний план-конспект динамічної перерви для учнів 1 класу.
97. Скласти фрагмент конспекту уроку із використанням фронтального методу організації учнів на уроці.
98. Скласти фрагмент конспекту уроку із використанням індивідуального методу організації учнів на уроці.
99. Скласти фрагмент конспекту уроку із використанням позмінного методу організації учнів на уроці.
100. Скласти фрагмент конспекту уроку із використанням поточного методу організації учнів на уроці.
101. Скласти фрагмент конспекту уроку із використанням групового методу організації учнів на уроці.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Гавришко С. Г. Особливості розвитку опорно-рухового апарату учнів початкової школи/ С. Г. Гавришко, Н.Михайлечко// Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 6 листопада 2020 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.І.Бондар (гол.ред.) та ін. Мукачево : МДУ, 2020. С. 17-18 .

2. Гавришко С.Г., Кричфалушій Б. Організація форм позакласної роботи з фізичного виховання у початковій школі//Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції, 16 травня 2024р., Мукачево/ Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. С.47-48.

3. Гавришко С.Г., Фарковець М. Умови забезпечення рухової активності учнів початкової школи//Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції, 16 травня 2023р., Мукачево/ Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. С.49-50.

4. Державний стандарт початкової освіти. URL:  
<https://surf.lu/tptdmu>

5. Концепція «Нова українська школа». URL:  
<https://surli.cc/lgzght>

6. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі: курс лекцій для здобувачів першого(бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 013 Початкова освіта/ укладач С.Г. Гавришко. Мукачево: МДУ, 2023. 64 с., 1,9 друк.арк.

7. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі: методичні рекомендації для виконання самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 013 «Початкова освіта» / укладач: С.Г.Гавришко. Мукачево: МДУ, 2025. 78 с.

8. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти: навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. в 2 ч. Ч. 2 / Б. М. Шиян, І. О. Омеляненко. Т. : Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.

10. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Савченко 1-2 клас. URL: <https://surl.li/pslotn>

11. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Савченко 3-4 клас. URL: <https://surl.li/nstpzn>

12. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Шияна 1-2 клас. URL: <https://surl.lt/duxmqr>

13. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Шияна 3-4 клас. URL: <https://surl.li/ncpwjr>

Навчально-методичне видання

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

Методичні рекомендації  
до проведення практичних занять

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності АЗ Початкова освіта

Тираж 10 пр.

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6954 від 20.11.2019 р.*

*Редакційно-видавничий відділ МДУ,  
89600, м.Мукачево, вул.Ужгородська, 26*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>