ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
МУКАЧІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступниця директора
з навчальної роботи
Олена МІШКУЛИНЕЦЬ
«29» серпня 2025 року

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК4 Фізичне виховання

Підготовки: фахового молодшого бакалавра
(назва освітньо-професійного ступеня)

галузь знань: А Освіта
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність: А2 Дошкільна освіта
(шифр і назва спеціальності)

Мукачево - 2025 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету»

Програма навчальної дисципліни з «Фізичного виховання» для здобувачів освіти за спеціальністю А2 Дошкільна освіта, фаховий молодший бакалавр, галузь знань А Освіта – ВСП «ГПФК МДУ»

Розробники (укладачі) програми:

Михайло ШУТКА, викладач фізичного виховання, спеціаліст першої категорії

Сергій ДРЕБУЖАН, викладач фізичного виховання, методист, спеціаліст вищої категорії

Програму схвалено на засіданні предметної (циклової) комісії викладачів педагогіки, психології, методик дошкільного виховання та фізичної культури
Протокол № 1 від «25» серпня 2025 року
Голова предметної (циклової) комісії
_____ (Яна ФЕНЬОВ)
(підпис) (ім'я та прізвище)

Програму обговорено та рекомендовано до затвердження методичною радою ВСП «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету»
Протокол № 1 від «25» серпня 2025 року
Голова методичної ради
_____ (Тетяна ІСАК)
(підпис) (ім'я та прізвище)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів галузі знань А Освіта, А2 Дошкільна освіта, фаховий молодший бакалавр.

Предметом вивчення «Фізичне виховання» є сучасний освітній процес, що здійснюється у закладах загальної середньої освіти.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має тісні міждисциплінарні зв'язки з «Педагогікою», «Загальною та віковою психологією», «Захистом Вітчизни», Методиками викладання освітніх галузей у початковій школі та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Змістовий модуль 2. Волейбол

Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: завдання і цілі предмета, теоретичні відомості про легку атлетику, футбол, баскетбол, волейбол, гімнастику, плавання, лижну підготовку та загальну фізичну підготовку.

вміти: виконувати вправи та елементи з гімнастики, рухливих та спортивних ігор, легкої атлетики, тощо.

1. Мета навчальної дисципліни

Навчання фізичного виховання спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Головною метою «Фізичного виховання» є формування у студентів життєво необхідних навичок збереження і зміцнення здоров'я; розвиток їх основних фізичних, духовних, соціальних якостей; підвищення рівня фізичної підготовленості; підготовка до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя у постійно змінюваних природних, техногенних та соціальних умовах; надання першої медичної допомоги; підготовка до захисту Вітчизни.

Завдання навчальної дисципліни

- забезпечення всебічного розвитку на основі даної програми;
- формування у студентів навичок до щоденних занять фізичними вправами;
- удосконалення знань і вмінь з видів спорту навчальної програми;
- оволодіння необхідними знаннями, набуття умінь і навичок для їх професійної підготовки, роботи з фізичного виховання з дітьми і підлітками в дошкільних і шкільних закладах;
- формування уміння і навички здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, самостійного та свідомого виконання комплексів ранкової гімнастики, виконання профілактичних вправ для запобігання порушень постави та дефектів стопи, зняття локальної втоми;
- ознайомити з впливом рухової активності та загартування на організм, формування знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності і травматизму, правил техніки безпеки.

Інтегральна компетентність (ІК)

ІК1. Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі в професійній діяльності, що вимагає застосування положень і методів психолого-педагогічної науки та характеризується певною невизначеністю умов, а також нести відповідальність за результати своєї діяльності в освітньому процесі.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК7. Здійснення безпечної діяльності.

ЗК8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК13. Здатність до організації освітнього процесу з урахуванням індивідуальних фізичних і психічних можливостей дітей в найбільш оптимальних для них формах.

СК14. Здатність до саморозвитку та самореалізації з використанням перспективного педагогічного досвіду, освітніх інновацій у професійній діяльності.

СК15. Здатність до комунікативної взаємодії з учасниками освітнього процесу.

РН2. Планувати та організовувати освітній процес у закладі дошкільної освіти з урахуванням принципів здоров'язбереження, особистісно зорієнтовано підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

РН7. Передбачати та оцінювати результати власної діяльності з урахуванням закономірностей освітнього процесу закладу дошкільної освіти.

РН11. Мати навички збереження та зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я, попередження та протидії булінгу, формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку.

РН12. Здійснювати педагогічну комунікацію з іншими суб'єктами освітнього процесу закладу дошкільної освіти на засадах етики професійного спілкування та оцінювати результативність педагогічної взаємодії.

Програма курсу розрахована на 105 годин. З них 2-лекційних, 58-практичних, 45 самостійна робота. Форма контролю – залік.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1. Фізичне виховання як складова професійної підготовки студентів педагогічного коледжу.

Завдання і цілі предмета фізичного виховання в коледжі. Фізичне виховання - складова частина національного виховання. Легка атлетика. Теоретичні відомості. Навчання та вивчення техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 2. Ознайомлення з технікою метання м'ячика на дальність.

Легка атлетика. Розучити загально-розвиткові вправи. Ознайомити з технікою метання м'ячика на дальність з розбігу. Шикування та перешикування на місці та в русі.

Тема 3. Ознайомлення зі спеціально-біговими вправами бігуна.

Вивчення спеціально-бігових вправ бігуна та закріплення техніки бігу. Навчання техніки метання м'ячика з місця і з розбігу на дальність. Рухлива гра «Білки, Жолуді, Горіхи». Навчання техніки бігу та метання м'яча на дальність. Розучування бігу на 100 м.

Тема 4. Рухливі ігри як засіб формування навичок колективної діяльності та спілкування.

Рухлива гра «Усі до своїх прапорців». Рухлива гра «Усі до своїх прапорців» Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Комплекс загально-розвиткових вправ. Біг по дистанції.

Рухлива гра «Заборонений рух» Спеціально-бігові вправи бігуна. Метання м'ячика на дальність. Рухлива гра «День і ніч». Загально-розвиткові вправи. Фігурна ходьба, стройові вправи, естафети з м'ячами, обручем. Спеціально-бігові вправи бігуна, Загально-розвиткові вправи. Прийняття контрольних нормативів, біг на 100м. Стройові вправи. ЗРВ. Метання м'ячика на дальність з

місця. Рухливі ігри. Естафети. Прийняття контрольних нормативів по метанню м’ячика на дальність.

Змістовий модуль 2. Волейбол

Тема 5. Історія виникнення та розвиток волейболу у світі та Україні.

Волейбол. Теоретичні відомості, правила змагань. Основи техніки - стійка, переміщення. Навчання елементам волейболу. Передача м‘яча зверху над головою, нижня подача, гра з елементами волейболу, прийом м‘яча знизу. Рухлива гра «Юніорбол».

Тема 6. Основи техніки та тактики гри у волейбол.

Волейбол. Техніка гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Вовк у канаві». Подача, прийом м‘яча знизу. Навчальні ігри. Подача, прийом м‘яча знизу. Жонглювання в парах. Навчальні ігри. Естафети з елементами волейболу. Техніка виконання прийому та передачі м‘яча двома руками. Подачі м‘яча знизу. Ігри.

Тема 7. Вдосконалення техніки та тактики елементів волейболу.

Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м‘яча знизу. Верхня пряма подача. Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м’яча двома руками знизу. Навчальна гра. Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м’яча двома руками зверху. Навчальна гра. Волейбол. Загально-розвиткові вправи. Вдосконалювати жонглювання м’яча над собою, та двома руками знизу. Навчальна гра. Волейбол. Вдосконалювати жонглювання м’яча над собою, та двома руками знизу. Прийняття контрольних нормативів з елементів волейболу.

Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка

Тема 8. Загальна фізична підготовка як основа розвитку рухових якостей людини.

Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Стрибки на скакалці. Рухливі ігри. Естафети.

Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Стрибки на скакалці.

Тема 9. Човниковий біг як засіб вдосконалення гнучкості та координації рухів.

Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри. Естафети. Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри.

Загальна фізична підготовка. Нахил тулуба вперед. Гнучкість. «Човниковий біг» 4х9м Естафети. Загальна фізична підготовка. «Човниковий біг» 4х9

Прийняття нормативів по ЗФП.

3. Рекомендована література

Базова

1. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі /Т. С. Бондар. – Харків: Ранок, 2008. – 192 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник/ О.В. Гогін. – Х.: «ОВС», 2010. - 395с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Реком. МОНУ як навч. посібн. для студ. ВНЗ /С. І. Присяжнюк. – К.: ЦУЛ, 2008. – 504с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Реком. МОНУ як навч. посібн. для студ. ВНЗ /С. І. Присяжнюк. – К.: ЦУЛ, 2007. – 192с.
5. Ільницька Г. С. Фізична культура. 1 клас. І семестр : посібник / Г. С. Ільницька. – Харків : Основа, 2018. – 112 с.
6. Легка атлетика та гімнастика у початковій школі / упоряд.: Т. С. Бондар. – Харків : Веста, 2009. – 176 с.
7. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти [Електронний ресурс]: навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. - Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. – 160 с.
8. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація : навч. посіб. / Папуша В. Г. - Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – 192 с.
9. Фізичне виховання. Теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк та ін.. - Київ : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
10. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі : посібник / упоряд. Г. І. Зюкова. - Харків : Ранок, 2009. – 224 с.

Допоміжна

1. Гогін О. В. Методика навчання бігу. /О. В. Гогін //Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С.19-28.

2. Качеров О. Б. Основи здоровя і фізична культура - 2 класу: Підручник для ЗОШ. Реком. МОНУ /О. Б. Качеров, В. Г. Арефьєв. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.

3. Качеров О. Б. Основи здоров'я і фізична культура - 3 клас: Підручник для ЗОШ. Реком. МОНУ /О. Б. Качеров, В. Г. Арефьев. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.

4. Ковальчук Н. М. Використання загально-розвивальних вправ у школі /Н. М. Ковальчук //Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – №1. – С.27-31с.

5. Кривінчук О. А. Навчання легкоатлетичних вправ у школі /О. А. Кривінчук //Фізичне виховання в школах України. – 2011. – №5. – Вкладка С.20-4-1.

6. Рибалко В. Навчання техніки метання м'яча на уроках фізичної культури. /В. Рибалко //Фізичне виховання в школі. – 2005. – №5. – С.27-31.

7. Свірідова В. Г. Навчання основних легкоатлетичних вправ /В. Г. Свірідова //Фізичне виховання в школах України. – 2010. – №6. – С.39-44.

8. Сергієнко Л. П. Силове тренування з великим м'ячем: розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу та спини (повідомлення 2) / Л. П. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №5. – С.19-25.

9. Сергієнко Л. П. Силове тренування з великим м'ячем: розвиток сили м'язів живота та ніг (повідомлення 3) /Л. П. Сергієнко //Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №6. – С.19-27.

10. Сутормін В. С. Комплекси загально-розвивальних вправ /В. С. Сутормін //Фізичне виховання в школах України. – 2013. – №1. – С.19-25.

11. Тітов М. П. Організація самосійних занять фізичними вправами /М. П. Тітов //Фізичне виховання в школах України. – 2012. – №11. – С.21-24.

12. Ходунова М. І. Самостійні заняття з фізичної культури у старших класах /М. І. Ходунова //Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.15-18.

13. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І /О. М. Худолій //Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №1. – С.19-40.

14. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення ІІ /О. М. Худолій //Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №3. – С.19-36

15. Поплавський Л.Ю. Баскетбол /Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 446с.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 : підручник / Б. М. Шиян. - Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Івщенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання [Електронний ресур]: підручник. Ч. 1 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. - Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 434 с.
2. Івщенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання [Електронний ресур]: підручник. Ч. 2 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. - Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 503 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів. [Електронний ресурс]: навч. посіб. / за ред. Зубалія М. Д. - Київ, 2012. – 216 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 [Електронний ресурс]: підручник / Б. М. Шиян. - Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. – 272 с.

4. Засоби діагностики успішності навчання: експрес опитування, оперативний контроль практичних занять, контроль засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання здобувачів освіти.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік