

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

Предметна (циклова) комісія викладачів педагогіки, психології, методик  
дошкільного виховання та фізичної культури



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК4 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А2 Дошкільна освіта, фаховий молодший бакалавр

Відділення: шкільне

2025 рік

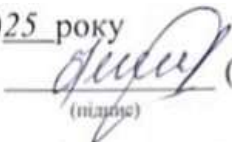
Робоча програма з «Фізичного виховання» для здобувачів освіти за спеціальністю А2 Дошкільна освіта, фаховий молодший бакалавр, галузь знань А Освіта. – ВСП «ГПФК МДУ»

Розробники:

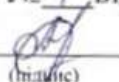
Михайло ШУТКА, викладач фізичного виховання, спеціаліст першої категорії

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

Робоча програма затверджена 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)

Схвалено методичною радою

Протокол № 1 від «25» серпня 2025 року  
Голова  (Тетяна ІСАК)  
(підпис) (ім'я та прізвище)

©ВСП «ГПФК МДУ», 2025 рік

Відомості про перезатвердження робочої програми:

Робоча програма затверджена на засіданні предметної (циклової) комісії викладачів педагогіки, психології, методик дошкільного виховання та фізичної культури

Протокол № \_\_\_\_\_ від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року  
Голова предметної (циклової) комісії \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Відомості про перезатвердження робочої програми:

Робоча програма затверджена на засіданні предметної (циклової) комісії викладачів педагогіки, психології, методик дошкільного виховання та фізичної культури

Протокол № \_\_\_\_\_ від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року  
Голова предметної (циклової) комісії \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Відомості про перезатвердження робочої програми:

Робоча програма затверджена на засіданні предметної (циклової) комісії викладачів педагогіки, психології, методик дошкільного виховання та фізичної культури

Протокол № \_\_\_\_\_ від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року  
Голова предметної (циклової) комісії \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

(підпис)

(ім'я та прізвище)

**1. Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Загальна кількість годин – 105 Кількість кредитів: 3,5 Модулів: 1 Змістових модулів: 3	Галузь знань А Освіта	Нормативна
		<b>Рік підготовки</b>
	Спеціальність А2 Дошкільна освіта «фаховий молодший бакалавр»	I-й
		<b>Семестр</b>
		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійна робота студента – 2,8%	Освітньо-професійний ступінь: Фаховий молодший бакалавр	Лекції 2 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		58 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		45 год
		Вид контролю: Залік

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 60/45(57%/43%)

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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 умінь 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.

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.

Програма розрахована на 105годин. З них 2 – лекційних, 58 – практичних, 45– самостійна робота. Форма контролю – залік (1 семестр)

### **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.

### **3. Програма 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. Шиккування 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. Жонгливання 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 жонгливання м'яча над собою, та двома руками знизу. Навчальна гра. Волейбол. Вдосконалювати жонгливання 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.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	усього	У тому числі		
л		п	с.р.	
<b>Модуль1.</b>				
<b>Змістовий модуль1. Легка атлетика.</b>				
<b>Тема 1.</b> Фізичне виховання як складова професійної підготовки студентів педагогічного коледжу.	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.</b> Ознайомлення з технікою метання м'ячика на дальність.	<b>19</b>		<b>10</b>	<b>9</b>
<b>Тема 3.</b> Ознайомлення зі спеціально-біговими вправами бігуна.	<b>19</b>		<b>10</b>	<b>9</b>
<b>Тема 4.</b> Рухливі ігри як засіб формування навичок колективної діяльності та спілкування.	<b>11</b>		<b>8</b>	<b>3</b>
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>21</b>
<b>Змістовий модуль2. Волейбол.</b>				
<b>Тема 5.</b> Історія виникнення та розвиток волейболу у світі та Україні	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Тема 6.</b> Основи техніки та тактики гри у волейбол.	<b>12</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніки та тактики елементів волейболу.	<b>9</b>		<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>31</b>		<b>16</b>	<b>15</b>
<b>Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка</b>				
<b>Тема 8.</b> Загальна фізична підготовка як основа розвитку рухових якостей людини.	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Тема 9.</b> Човниковий біг як засіб вдосконалення гнучкості та координації рухів.	<b>7</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Модульна контрольна робота</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>14</b>		<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Усього годин</b>	<b>105</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>45</b>

## 5. Робоча програма

№п/п	Назва змістових модулів і тем	Кількість годин			
		у тому числі			
		Всього	Лекції	Практ.	Сам. Роб.
<b>Модуль 1</b>					
	<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>21</b>
1-2	Завдання і цілі предмета фізичного виховання вколеджі. Фізичне виховання - складова частина національного виховання.		2		
3-4	Легка атлетика. Теоретичні відомості. Навчання та вивчення техніки бігу на середні та довгі	49		2	
5-6	Легка атлетика. Розучити загально-розвиткові вправи. Ознайомити з технікою метання м'ячика на дальність з розбігу.			2	
С.р.	Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з легкої атлетики.				3
7-8	Шикування та перешикування на місці і в русі. Вивчення спеціально-бігових вправ бігуна та закріплення техніки бігу.			2	
9-10	Навчання техніки метання м'ячика з місця і з розбігу на дальність. Рухлива гра «Білки, Жолуді,			2	
С.р	Вдосконалювати спеціально бігові вправи бігуна та техніку метання м'ячика на дальність.				3
11-12	Навчання техніки бігу та метання м'яча на дальність. Розучування бігу на 100 м. Рухлива гра «Усі до своїх прапорців».			2	
13-14	Вдосконалення техніки бігу та метання м'яча на дальність. Вдосконалення бігу на 100 м. Рухлива гра «Усі до своїх прапорців».			2	
С.р	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для швидкості, витривалості, спритності.				3
15-16	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Техніка метання м'ячика на дальність.			2	
17-18	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Метання м'ячика на дальність. Естафети.			2	
С.р	Вдосконалювати біг на середні та довгі дистанції				3

19-20	Комплекс загально-розвиткових вправ. Біг по дистанції. Рухлива гра «Заборонений рух»			2	
21-22	Спеціально-бігові вправи бігуна. Метання м'ячика на дальність. Рухлива гра «День і ніч»			2	
С.р	Самостійно розвивати фізичні якості такі як спритність, швидкість, сила.				3
23-24	Загально-розвиткові вправи. Фігурна ходьба, стройові вправи, естафети з м'ячами, обручем. Спеціально-бігові вправи бігуна.			2	
25-26	Загально-розвиткові вправи. Прийняття контрольних нормативів, біг на 100м.			2	
С.р	Вдосконалення загально-розвиткових вправ				3
27-28	Стройові вправи. ЗРВ. Метання м'ячика на дальність з місця. Рухливі ігри. Естафети.			2	
С.р	Вдосконалення метання м'ячика на дальність				3
29-30	Прийняття контрольних нормативів по метанню м'ячика на дальність			2	
	<b>Змістовий модуль 2. Волейбол</b>	<b>38</b>		<b>20</b>	<b>18</b>
31-32	Волейбол. Теоретичні відомості, правила змагань. Основи техніки - стійка, переміщення. Навчання елементам волейболу.			2	
33-34	Передача м'яча зверху над головою, нижня подача, гра з елементами волейболу, прийом м'яча знизу. Рухлива гра «Юніорбол»			2	
С.р	Вдосконалення елементів волейболу.				4
35-36	Волейбол. Техніка гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Вовк у канаві». Подача, прийом м'яча знизу. Навчальні ігри.			2	
37-38	Подача, прийом м'яча знизу. Жонглювання в парах. Навчальні ігри. Естафети з елементами волейболу.			2	
С.р	Самостійно розвивати фізичні якості такі як спритність, швидкість, сила.				4
39-40	Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками, Подачі м'яча знизу. Ігри.			2	

41-42	Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу. Верхня пряма подача.			2	
С.р	Вдосконалення подачі м'яча знизу.				4
43-44	Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.			2	
45-46	Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.			2	
С.р	Вдосконалення передач м'яча двома руками зверху та знизу.				3
47-48	Волейбол. Загально-розвиткові вправи. Вдосконалювати жонгливання м'яча над собою, та двома руками знизу. Навчальна гра .			2	
49-50	Волейбол. Вдосконалювати жонгливання м'яча над собою, та двома руками знизу. Прийняття контрольних нормативів з елементів волейболу.			2	
С.р	Вдосконалення елементів волейболу.				3
	<b>Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка</b>	<b>16</b>		<b>10</b>	<b>6</b>
51-52	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Стрибки на скакалці. Рухливі ігри. Естафети.			2	
53-54	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Стрибки на скакалці. Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри. Естафети.			2	
С.р	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для швидкості та спритності.				3
55-56	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри.			2	
57-58	Загальна фізична підготовка. Нахил тулуба вперед. Гнучкість. «Човниковий біг» 4x9м Естафети.			2	

С.р	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для гнучкості.				3
59-60	Загальна фізична підготовка. «Човниковий біг» 4х9 м. Прийняття нормативів по ЗФП.			2	
	<b>Разом за семестр</b>	<b>105</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>45</b>

#### 6. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Завдання і цілі предмета фізичного виховання вколеджі.	1
2	Фізичне виховання - складова частина національного виховання.	1
	<b>Разом за семестр</b>	<b>2</b>

#### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика. Теоретичні відомості. Навчання та вивчення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	2
2	Легка атлетика. Розучити загально-розвиткові вправи. Ознайомити з технікою метання м'ячика на дальність з розбігу.	2
3	Шикування та перешикування на місці і в русі. Вивчення спеціально-бігових вправ бігуна та закріплення техніки бігу.	2
4	Навчання техніки метання м'ячика з місця і з розбігу на дальність. Рухлива гра «Білки, Жолуді, Горіхи».	2
5	Навчання техніки бігу та метання м'яча на дальність. Розучування бігу на 100 м. Рухлива гра «Усі до своїх прапорців».	2
6	Вдосконалення техніки бігу та метання м'яча на дальність. Вдосконалення бігу на 100 м. Рухлива гра «Усі до своїх прапорців».	2
7	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Техніка метання м'ячика на дальність.	2
8	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Метання м'ячика на дальність. Естафети.	2

9	Комплекс загально-розвиткових вправ. Біг по дистанції. Рухлива гра «Заборонений рух»	2
10	Спеціально-бігові вправи бігуна. Метання м'ячика на дальність. Рухлива гра «День і ніч»	2
11	Загально-розвиткові вправи. Фігурна ходьба, стройові вправи, естафети з м'ячами, обручем. Спеціально-бігові вправи бігуна.	2
12	Загально-розвиткові вправи. Прийняття контрольних нормативів, біг на 100м.	2
13	Стройові вправи. ЗРВ. Метання м'ячика на дальність з місця. Рухливі ігри. Естафети.	2
14	Прийняття контрольних нормативів по метанню м'ячика на дальність	2
15	Волейбол. Теоретичні відомості, правила змагань. Основи техніки - стійка, переміщення. Навчання елементам волейболу.	2
16	Передача м'яча зверху над головою, нижня подача, гра з елементами волейболу, прийом м'яча знизу. Рухлива гра «Юніорбол»	2
17	Волейбол. Техніка гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Вовк у канаві». Подача, прийом м'яча знизу. Навчальні ігри.	2
18	Подача, прийом м'яча знизу. Жонглювання в парах. Навчальні ігри. Естафети з елементами волейболу.	2
19	Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками, Подачі м'яча знизу. Ігри.	2
20	Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу. Верхня пряма подача.	2
21	Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.	2
22	Волейбол. Техніка виконання прийому та передач м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.	2
23	Волейбол. Загально-розвиткові вправи. Вдосконалювати жонглювання м'яча над собою, та двома руками знизу. Навчальна гра .	2
24	Волейбол. Вдосконалювати жонглювання м'яча над собою, та двома руками знизу. Прийняття контрольних нормативів з елементів волейболу	2
25	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Стрибки на	2

	скакалці. Рухливі ігри. Естафети.	
26	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Стрибки на скакалці. Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри. Естафети.	2
27	Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи на місці. Вис на перекладині, вправи на прес. Човниковий біг 4*9м. Рухливі ігри.	2
28	Загальна фізична підготовка. Нахил тулуба вперед. Гнучкість. «Човниковий біг» 4х9м Естафети	2
29	Загальна фізична підготовка. «Човниковий біг» 4х9 м. Прийняття нормативів по ЗФП.	2
	<b>Разом за семестр</b>	<b>58</b>

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з легкої атлетики.	3
2	Вдосконалювати спеціально бігові вправи бігуна та техніку метання м'ячика на дальність.	3
3	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для швидкості, витривалості, спритності.	3
4	Вдосконалювати біг на середні та довгі дистанції	3
5	Самостійно розвивати фізичні якості такі як спритність, швидкість, сила.	3
6	Вдосконалення загально-розвиткових вправ	3
7	Вдосконалення метання м'ячика на дальність	3
8	Вдосконалення елементів волейболу.	4
9	Самостійно розвивати фізичні якості такі як спритність, швидкість, сила.	4
10	Вдосконалення подачі м'яча знизу.	4

11	Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та знизу.	3
12	Вдосконалення елементів волейболу.	3
13	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для швидкості та спритності.	3
14	Розвивати фізичні якості за допомогою фізичних вправ для гнучкості.	3
	<b>Разом за семестр</b>	<b>45</b>

### 9. Форми та методи контролю.

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль. Формами і методами поточного контролю є опитування здобувачів освіти, виконання фізичних вправ, тестів й інші. Самостійна робота, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Форма підсумкового контролю – залік. Критерії оцінювання. Залік отримують здобувачі освіти після завершення викладання навчальної дисципліни, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Успішність здобувачів освіти оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. Фізичне виховання здійснюється на навчальних заняттях та у вигляді самостійної роботи здобувачів освіти. Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання згідно навчального плану та програми.

**ВИДИ КОНТРОЛЮ** Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу. Оцінювання поточної навчальної діяльності. Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність здобувачу освіти виставляються оцінки за 4-ри бальною (національною), при

цьому враховуються усі види робіт, передбачені програмою дисципліни. Здобувач освіти має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (100-бальною) шкалою.

**ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ (залік).** Залік — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях за національною шкалою і шкалою ЄКТС. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти на відповідність його компетентностей вимогам стандартів вищої освіти. Залік з дисциплін проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії. До семестрового підсумкового контролю (заліку) допускаються здобувачі освіти, які виконали усі види робіт, завдань, передбачених навчальним планом на семестр з відповідної навчальної дисципліни, відвідали усі, передбачені програмою навчальної дисципліни практичні навчальні заняття та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за мінімальну. Заліки виставляють викладачі, які проводили практичні, семінарські та інші заняття в навчальній групі. Запис вноситься у залікову книжку здобувача освіти та у заліково-екзаменаційну відомість. Критерії оцінювання. Сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих здобувачем вищої освіти у процесі навчання з кожної теми навчальної дисципліни орієнтовно оцінюється за такими критеріями:

**Оцінка 5 "відмінно"** – здобувач освіти бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

**Оцінка 4 "добре"** – здобувач освіти добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

**Оцінка 3 "задовільно"** – здобувач освіти в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у студента невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

**Оцінка 2 "незадовільно"** – студент не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані. Результати поточного контролю (поточна успішність) є показником рівня засвоєння студентами навчальної програми та виконання вимог самостійної роботи студентів. Результати поточного контролю є основною інформацією для визначення оцінки при проведенні заліку. Поточний контроль результатів виконання завдань самостійної роботи здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Про порядок проведення, зміст і критерії поточного контролю кафедра інформує студентів на першому занятті з дисципліни. Результати оцінювання роботи студента впродовж семестру є задокументовані у журналі обліку відвідувань та успішності студентів, а також занесені до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки студента, залікової книжки студента.

## **10. Вид контролю та шкала оцінювання**

Для освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» оцінки із дисциплін фахової підготовки та у разі інтегрованих курсів оцінювання здійснюється за національною шкалою та визначаються таким чином:

За національною шкалою
відмінно
добре
задовільно
Незадовільно з можливістю повторного складання

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Інтервальна шкала	Оцінка балів за шкалою ECTS	Оцінка ECTS	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
				<i>для екзамену, диф. заліку, курсової роботи, практики</i>
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		
2,51-3,15	60-68	E	Середній (репродуктивний)	задовільно
1,51-2,50	35-59	FX	Низький(рецептивно-продуктивний)	Незадовільно з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F		<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

### Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

12 бальна шкала	Середньозважений бал	Національ на оцін ка	Оцінка за 100- бальною шкалою	Оцінка E CTS
12	5,00	відмінно	100	A
11	4,95-4,99	відмінно	99	A
	4,90-4,94	відмінно	98	A
	4,85-4,89	відмінно	97	A
	4,80-4,84	відмінно	96	A
	4,75-4,79	відмінно	95	A
10	4,70-4,74	відмінно	94	A
	4,65-4,69	відмінно	93	A
	4,60-4,64	відмінно	92	A
	4,55-4,59	відмінно	91	A
	4,51-4,54	відмінно	90	A
9	4,50	добре	89	B
	4,43-4,49	добре	88	B
	4,36-4,42	добре	87	B
	4,29-4,35	добре	86	B
	4,22-4,28	добре	85	B
8	4,15-4,21	добре	84	B
	4,08-4,14	добре	83	B
	4,01-4,07	добре	82	B
	4,00	добре	81	C
	3,92-3,99	добре	80	C
7	3,84-3,91	добре	79	C
	3,76-3,83	добре	78	C
	3,67-3,75	добре	77	C
	3,59-3,66	добре	76	C
	3,51-3,58	добре	75	C
6	3,50	задовільно	74	D
	3,43-3,49	задовільно	73	D
	3,36-3,42	задовільно	72	D
	3,29-3,35	задовільно	71	D
	3,22-3,28	задовільно	70	D
5	3,16-3,21	задовільно	69	D

	3,15	задовільно	68	E
	3,07-3,14	задовільно	67	E
	2,99-3,06	задовільно	66	E
	2,91-2,98	задовільно	65	E
4	2,83-2,90	задовільно	64	E
	2,75-2,82	задовільно	63	E
	2,67-2,74	задовільно	62	E
	2,59-2,66	задовільно	61	E
	2,51-2,58	задовільно	60	E
3	2,5	незадовільно	59	FX
	2,15-2,49	незадовільно	52-58	FX
2	1,85-2,14	незадовільно	46-51	FX
	1,51-1,84	незадовільно	35-40	FX
1	0-1,50	незадовільно	1-34	F

**Розподіл вагових коефіцієнтів оцінювання навчальної дисципліни**

<i>Модульний контроль</i>	
<b>АУДИТОРНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА</b>	
ЗМ1... ЗМ3	
Лекційні, практичні заняття	Контрольний захід (контрольна робота, тестування, тощо)
Т1, Т2,Т3 ... Т9	Т1, Т2, Т3 ...Т9
Середнє арифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
$k_1= 0,6$	$k_2= 0,2$

Вид контролю – залік

<i>Модульний контроль</i>		<b>СЕМЕСТРОВИЙ КОНТРОЛЬ – (I сем.) – залік</b>
<b>АУДИТОРНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА</b>		
ЗМ1... ЗМ3		
Лекційні, практичні заняття	Контрольний захід (контрольна робота, тестування, тощо)	
Т1 ... Т9	Т1... Т9	
Середнє арифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
$k_1= 0,6$	$k_2= 0,2$	$k_3=0,2$

*\*Самостійна робота здобувачів вищої освіти може бути інтегрована з аудиторною роботою.*

ЗМ1, ЗМ2– змістові модулі

Т1, Т2 ... Т10 – теми змістових модулів

$k_i$  – ваговий коефіцієнт (викладач визначає особисто з урахуванням специфіки предмета)

$$\sum_{i=1}^n k_i = 1$$

## 11. Методичне забезпечення.

1. Опорні плани-конспекти занять.
2. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю А2 Дошкільна освіта / укладач: М.М.Шутка – Мукачєво: ВСП «ГПФК МДУ», 2025.-с29

3. Комплекс навчально-методичного забезпечення предмету
4. Ілюстративні та фотоілюстративні матеріали.
5. Навчальні підручники.
6. Посібники.
7. Комплекти тестових завдань
8. Зразки передового педагогічного досвіду.
9. Варіанти тематичних контрольних завдань.
10. Мультимедійний проектор, ноутбук.
11. Інтерактивна дошка.
12. Навчальні відеофільми.

### **Питання до заліку**

1. Гімнастика. Шикування та перешикування.
2. Гімнастика. Розмикання та змикання. Повороти.
3. ЗРВ. Класифікація ЗРВ.
4. Вимоги до ЗРВ. Основні положення рук і ніг.
5. Фізичні якості: витривалість.
6. Фізичні якості: сила.
7. Фізичні якості: гнучкість.
8. Фізичні якості: швидкість.
9. Фізичні якості: спритність.
10. Стройові вправи (повороти).

### **12. 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. I 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 здоров'я і фізична культура - 2 класу: Підручник для ЗОШ. Реком. МОНУ /О. Б. Качеров, В. Г. Ареф'єв. – 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. Ареф'єв. – 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 I /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 II /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.

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Івченко В. П. Теорія і методика фізичного виховання [Електронний ресурс]: підручник. Ч. 1 / В. П. Івченко, О. П. Безкопильний. - Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 434 с.
2. Івченко В. П. Теорія і методика фізичного виховання [Електронний ресурс]: підручник. Ч. 2 / В. П. Івченко, 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.

Автори

\_\_\_\_\_ Михайло ШУТКА

\_\_\_\_\_ Сергій ДРЕБУЖАН

**Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни  
на 20\_\_–20\_\_ н.р.**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Зміст доповнень і змін</b>



