


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КОЛОМИЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заступник директора з навчальної роботи

 Мороз О.В.
« 2 » сересня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура

для студентів освітньо-професійного ступеня «Фаховий молодший бакалавр»

за освітньо-професійною програмою:

Трудове навчання та технології

за спеціальністю 014 Середня освіта (трудове навчання та технології);

за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»

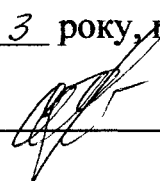
Робоча програма навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**»

Робоча програма складена відповідно до освітньо-професійної програми «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**»

Розробники: **Викладачі Фізичного виховання.**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання та «Захист України»

« 2 » 09 2023 року, протокол № 1

Голова циклової комісії  (Салата О. В.)

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є: підготовка вчителя початкової школи, який володіє основами системи фізичного виховання, теорії та методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, вміє відповідно вікових особливостям і фізичної підготовленості дітей підбирати засоби, методи та форми фізкультурно-оздоровчої роботи, має практичну підготовку для проведення цієї роботи.

1.2. **Основними завданнями** вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є:

- засвоєння студентами основ національної системи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку;
- забезпечення практичної підготовки майбутніх учителів, набуття ними вмій і навичок організації самостійної роботи з фізичного виховання учнів у початкових класах;
- формування переконань студентів щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання;
- оволодіння знаннями, уміннями і навичками, що стануть основою їх свідомого і творчого підходу до розв'язання навчально-виховних завдань.

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

Здатність науково обґрунтувати загальні основи теорії і методики фізичного виховання та встановлювати зв'язки з іншими навчальними дисциплінами; аналізувати понятійний апарат; діяти на засадах педагогіки співробітництва та партнерства; виявляти, ставити та вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання на уроках фізичної культури; діяти в стресових ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення; використовувати широкий діапазон методів і засобів фізичного виховання для навчання фізичних вправ та розвитку фізичних якостей; застосовувати принципи побудови тренувальних занять та занять у спеціальних медичних групах; дозувати фізичні навантаження в роботі з учнями молодшого шкільного віку з урахуванням їх анатоמו-фізіологічних особливостей; планувати освітній процес з фізичного виховання; добирати психолого-педагогічний інструментарій, залучати учнів до системних занять фізкультурною та спортом; організувати оздоровчу роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці

Спроможність застосовувати отримані знання на практиці: демонструвати спеціальні уміння проводити уроки фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку і різної статі в світлі вимог Концепції Нової української школи; розрізняти типи уроків фізичної культури; обирати методи, форми та засоби самовдосконалення для організації ефективної професійної діяльності; аналізувати результати власної фахової підготовки, здійснювати самокорекцію; демонструвати уміння дозувати навантаження на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку і різної статі; застосовувати технологію тестування з метою виявлення і своєчасної корекції стану

фізичного розвитку дитини; організувати фізкультурно-масові і оздоровчі заходи в різних погодних

1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі навчального плану, як нормативної навчальної дисципліни циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки, її вивчення пов'язано з паралельним вивченням ряду інших дисциплін циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки: «Біологія», «Захист вітчизни», «Історія України», що сприятиме більш поглибленому ознайомленню студентів із базовими передумови для подальшого вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» студент повинен:

знати:

- вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток організму;
- основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;
- методики визначення рівнів фізичної підготовки;
- правила техніки безпеки на заняттях;
- вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток

вміти:

- скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси виробничої гімнастики, організувати і провести самостійно тренувально-оздоровче заняття
- та визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження; орієнтуватися в загальному масиві видів рухової активності та видів
- спорту; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи; працювати з науковою, навчальною, науковопопулярною і методичною літературою в галузі фізичної культури і спорту..

здатний:

- розв'язувати типові спеціалізовані завдання, соціальні ситуації та практичні проблеми соціального характеру, що передбачають застосування теоретичних положень соціальної роботи у взаємодії з різними категоріями населення в різних соціальних інституціях – службах соціальної роботи;
- аналізувати життєве середовище окремих осіб і груп людей, властивих їм індивідуальних негараздів та соціальних проблем, а також способи і шляхи їх розв'язання через діючу систему служб соціальної роботи;
- використовувати традиційні та інноваційні соціальні технології, техніки, прийоми та методики для розв'язання практичних проблем у сфері соціальної роботи з різними категоріями населення в різних соціальних інституціях – службах соціальної роботи;

- надавати соціальні послуги різним верствам населення та здійснювати їх соціальний супровід і патронаж через діючу систему служб соціальної роботи;
- здійснювати діагностику, аналіз, фіксування показників, умов та результатів роботи соціальних служб та прогнозувати їх перебіг;
- координувати діяльність і взаємодію всіх суб'єктів соціальної роботи;
- передбачати зміни у соціальній сфері в цілому та можливі зміни соціально-економічного та соціально-психологічного стану певних груп та окремих клієнтів соціальної роботи і планувати власну діяльність з урахуванням цих змін тощо.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників		Характеристика навчальної дисципліни
		Трудове навчання та технології
Загальний обсяг навчальної дисципліни	кредитів ЄКТС	7
	годин	210
Загальна кількість аудиторних годин		210
Теоретичні заняття		2
Легка атлетика		72
Волейбол		8
Баскетбол		34
Гімнастика		36
Футбол		26
Залік		2

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Рівні компетенцій		Критерії
І. Початковий	1	У відповіді здобувач освіти не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	2	У відповіді здобувач освіти зауважені значні недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	3	У відповіді здобувача освіти зауважені суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; не знає основної літератури.

II, Середній	4	У відповіді здобувач недостатньо продемонстрував знання основного програмного матеріалу, допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал.
	5	У відповіді здобувач недостатньо продемонстрував знання основного програмного матеріалу, допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
	6	У відповіді здобувач освіти продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
III. Достатній	7	Здобувач освіти продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу» не підкреслив ключових моментів.
	8	Здобувач освіти продемонстрував знання програмного матеріалу); засвоїв основну літературу; недостатньо правильно побудував відповідь, допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу і не підкреслив ключових моментів.
	9	Здобувач освіти продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключових моментів.
IV. Високий	10	У відповіді здобувач продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.
	11	У відповіді здобувач освіти продемонстрував всебічні, систематизовані знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до логічного мислення, знання основної літератури, здатність орієнтуватися в додатковій літературі.
	12	У відповіді здобувач освіти продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Інформаційною базою, на підставі якої формуються засоби діагностики результатів навчання та об'єктивного контролю рівня освітньо-професійної підготовки є система компетентностей, що визначена в освітньо-професійній програмі «Соціальна робота» освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» за спеціальністю 231 Соціальна робота галузі знань 23 Соціальна робота.

Конкретними засобами діагностики успішності навчання є система формалізованих завдань: завдання для семінарських та практичних занять, індивідуальні завдання тощо.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- Робота на практичних заняттях;
- підготовка рефератів (медична група);
- оцінювання практичних навичок при виконанні нормативів;

- виконання домашніх завдань;
- виконання контрольних нормативів;
- інші види індивідуальних та групових завдань;
- диференційований залік.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

В процесі вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» передбачено такі контрольні заходи: **поточний контроль і підсумковий контроль.**

Поточний контроль здійснюється під час аудиторних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання спортивних нормативів.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

Завданням поточного контролю є перевірка розуміння і рівня засвоєння практичного матеріалу, викладеного на заняттях, розглянутого та обговореного на семінарських, практичних заняттях або опрацьованого студентом самостійно; сформованих загальнонавчальних та спеціальних (в т.ч. фахових) умінь і навичок.

Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і студентами для планування самостійної роботи.

У рамках поточного контролю оцінюються практичне виконання нормативів. Поточний контроль реалізується на семінарських та практичних заняттях. Завдання для проведення поточного контролю розробляються викладачем навчальної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією при проведенні диференційованого заліку і враховуються викладачем при визначенні результатів підсумкового контролю.

Критерії поточного оцінювання знань та вмінь студента являють собою систему вимог у вигляді опису та кількісних вимірників рівня знань та вмінь студента, які підтверджують набуті ним компетентності. Поточне оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за 12-бальною системою.

Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня навчальних досягнень студентів визначаються цикловою комісією.

Формою **підсумкового контролю** є **диференційований залік**. Метою підсумкового контролю, що проводиться наприкінці семестру, є встановлення рівня володіння студентами знаннями та вміннями, визначеними даною навчальною програмою.

Диференційований залік як форма підсумкового контролю, проводиться з метою оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти на окремих його завершених етапах і передбачає перевірку рівня засвоєння студентом практичного матеріалу з навчальної дисципліни за весь курс навчання та проводиться як підсумковий контрольний захід.

Системна процедура проведення диференційованого заліку як форми підсумкового контролю, регулюється внутрішніми нормативними документами коледжу.

Результати підсумкового контролю за наслідками диференційованого заліку визначені у 12-бальній шкалі оцінювання, одночасно фіксуються і у 4-бальній шкалі оцінювання: «5» – відмінно, «4» – добре, «3» – задовільно, «2» – незадовільно.

Процедура відображення результатів підсумкового контролю за наслідками диференційованого заліку проводиться відповідно наказу директора коледжу від 04.12.2010 р. за № 17 «Про критерії оцінювання навчальних досягнень студентів коледжу з навчальних дисциплін, курсових робіт, дипломних робіт, видів практик» (із змінами від 22.01.2014 р.).

Підсумкова оцінка виставляється з урахуванням поточної успішності та результатів виконання практичних завдань.

Підсумкове оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за 12-бальною системою з подальшим переведенням її у традиційну чотирибальну систему, для фіксації у відповідних документах за шкалою, наведеною у таблиці.

Механізм переведення 12-бальної шкали оцінювання у 4-бальну шкалу

Таблиця

4-бальна шкала	12-бальна шкала
«відмінно»	12-10 балів
«добре»	7-9 балів
«задовільно»	5-6 балів
«незадовільно»	1-4 бали

7. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теоретична частина

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Техніка безпеки.

Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Нормативні вимоги. Техніка безпеки.

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Техніка безпеки.

Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Нормативні вимоги. Техніка безпеки.

Практична частина

Зміст практичного розділу програми спрямовано на формування в студентів єдності знань і практичних умінь з фізичної культури, фізичних, психомоторних, професійно значущих якостей, рухових умінь і навиків, активне виконання, яке необхідне для організації здорового способу життя, здоров'я проблеми, що виникають в навчальній, професійній, громадській та побутовій сферах життєдіяльності.

Гімнастика

Теоретичні відомості. Гімнастика в системі фізичного виховання. Оздоровче, прикладне значення гімнастики. Техніка безпеки. Практичний матеріал: основна гімнастика, стройові вправи на місці і в русі, шикування, перешикування. Загальнорозвиваючі і спеціально пізнавальні вправи, ходьба, біг, стрибки, вправи з рівноваги, підтягування на перекладені, лазіння по канату, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на гімнастичних снарядах: перекладині (низькій і високій), брусах (паралельних, різновисоких), колода, кінь, козел.

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивчені в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може скласти комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється: техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів); ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення); засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Учитель може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки.

При навчанні акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному занятті доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75	
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55
	Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78

Легка атлетика

Теоретичні відомості. Роль та значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці студентів. Техніка безпеки. Практичний матеріал. Основне завдання: виховання фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності. Біг на короткі дистанції. Рівномірний біг 1500,3000м, стрибка у довжину способом "зігнувши ноги", стрибка у довжину з місця. Стрибки у висоту способом "переступання". Штовхання ядра на дальність.

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров'я школярів.

Учитель може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу учень (учениця) обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативі з місця, юнаки з розбігу.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.		більше 7,20	7,20	6,50	6,10
	дівч.		більше 8,50	8,50	8,20	7,40
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.		до 205	205	215	225
	дівч.		до 150	150	170	180
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.		до 360	360	400	430
	дівч.		до 250	250	270	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.		до 95	95	110	125
	дівч.		до 75	75	85	95
Метання малого м'яча на дальність	юн.		до 40	40	50	55
	дівч.		до 17	17	21	25

Спортивні ігри

Баскетбол

Теоретичні відомості. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Правила гри. Суддівство. Практичний матеріал: стійки, пересування, зупинки, ведення м'яча, передача м'яча на місці і в русі. Кидки м'яча з різних точок середньої та дальньої відстані. Індивідуальні, командні тактичні дії у нападі і в захисті.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Баскетбол»

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для учнів складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів зорієнтований на якісне засвоєння учнями знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості школи.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать і стан здоров'я школярів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
1 рік вивчення**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

Волейбол

Теоретичні відомості. Правила гри. Суддівство. Практичний матеріал: стійки, пересування, зупинки та обирання вигідного положення для блокування, передача м'яча в парах, в трійках, в русі. Прийом і передача м'яча зверху і знизу двома руками. Нижня бокова і верхня пряма подача. Нападаючий удар. Блокування. Тактичні дії у нападі і в захисті.

Варіативний модуль Волейбол

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів старших класів.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч;
- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6

	влучність в зазначену вчителем зону.					
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	юн.	2	3	5	6
		дівч.	1	2	3	5

Футбол

Теоретичні відомості. Правила гри. Технічна підготовка юного футболіста. Практичний матеріал: елементи техніки та дії в захисті та нападу, пересування, ведення м'яча, удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари головою, вкидання м'яча, жонгливання м'ячем, елементи гри воротаря. Індивідуальні, командні тактичні дії у нападі і в захисті.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ФУТБОЛ

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та юнаками.

У процесі навчання футболу застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі і захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому у грі.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й рік вивчення	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
	<i>Для воротарів:</i> 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6
2-й рік вивчен	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5

	воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-5
	<i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ЗК 1. Здатність до розуміння предметної області професійної діяльності; володіння науковим світоглядом; знання основних теорій, концепцій, вчені, які формують наукову картину світу; вміння відстоювати власні стратегії професійної діяльності;

ЗК 3. Здатність здійснювати пошук та аналіз інформації з різних джерел;

ЗК 4. Здатність до забезпечення безпеки діяльності власної та інших учасників освітнього процесу;

ЗК 5. Уміння ідентифікувати, формулювати та розв'язувати задачі;

ЗК 6. Уміння застосовувати знання в практичних ситуаціях;

ЗК 7. Уміння приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 8. Уміння думати абстрактно, аналізувати та синтезувати;

ФК 5. Знання та розуміння методів системного аналізу та теоретичної кібернетики щодо побудови інформаційних моделей об'єктів та процесів різної природи; знання технології виготовлення, технічних характеристик сучасних конструкційних матеріалів, виробів, конструкцій, двигунів.

ФК 9. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт;

ПРН 1. Володіти змістом сучасних освітніх галузей, визначених Державним стандартом загальної середньої освіти.

ПРН 14. Уміння застосовувати методи та алгоритми комп'ютерної графіки у процесі розробки графічних застосувань, проектувати та створювати системи мультимедіа і графічного моделювання.

ПРН 15. Уміння стимулювати інтерес учнів до творчої художньо-прикладної та проектно-технологічної діяльності, новітньої техніки і технологій.

8. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання з дисципліни «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» не передбачені навчальним планом даної спеціальності.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Традиційні навчальні заняття (лекції, практичні заняття, консультації) проводяться за допомогою *словесних методів навчання* (лекція, пояснення, інструктаж, розповідь, бесіда), *практичних методів навчання* (вправи, практичні роботи, навчальне моделювання), *наочних методів навчання* (ілюстрування, демонстрування, мультимедійна презентація, самостійне спостереження).

10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль (в процесі проведення практичних занять) здійснюються за допомогою методів *усного, практичного контролю*.

Формою семестрового підсумкового контролю є *диференційований залік*, який проводиться за допомогою методів *практичного контролю*.

11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни
3. Конспекти лекцій (тез лекцій).
4. Плани та завдання практичних занять.
5. Контрольні завдання для оцінювання рівня знань студентів при проведенні акредитації освітньої програми – *створення контрольних завдань для дисципліни «Фізична культура» не передбачено*.
6. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів.
7. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль; Навчальна книга – Богдан, 2001.
 2. Вільчковський Є.С., Козленко М.П., Цверк С.Ф. Системи фізичного виховання молодших школярів, - К.: 1998.
 3. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів, - К.: Радянська школа, 1977.
 4. Кругляк О., Кругляк М. Від гри до здоров'я нації. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.
 5. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986.
 6. Приступа Є.М., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів, 1991.
- Брисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів, - К.: Радянська школа, 1989

Допоміжна

13. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ