

Київський університет імені Бориса Грінченка

Г.О. Лопатенко

Фізична культура з методикою викладання

**Навчально-методичний посібник з питань проведення
практичних робіт для студентів вищих навчальних закладів**

Прізвище та ім'я студента _____

Група _____ *Курс* _____

Київ - 2017

УДК 796:37.091.3
ББК 75.1

Рекомендовано Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка для апробації як навчально-методичний посібник для практичних і самостійних робіт студентів вищих навчальних закладів (протокол №4 від 20.12.2016 р.)

Рецензенти:

Шинкарук Оксана Анатоліївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Бакум Андрій Вікторович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного.

Лопатенко Г.О.

Фізична культура з методикою викладання : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Г.О. Лопатенко. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 57 с.

У навчально-методичному посібнику з курсу «Фізична культура з методикою викладання» розроблена методика проведення практичних занять у відповідності з навчальною програмою вищих навчальних закладів.

Посібник передбачає опанування студентом знань за наступними темами: теоретичні основи фізичного виховання; основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; анатоμο-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку і пов'язана з ними методика навчання; особливості організації занять з фізичного виховання; урок як основна форма фізичного виховання в школі; засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; розвиток фізичних якостей на уроках з фізичного виховання у молодших класах.

Посібник рекомендований для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, вчителів.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 4 |
| <i>Практична робота №1. Загальні визначення дисципліни «Фізична культура з методикою навчання».....</i> | 4 |
| <i>Практична робота №2. Зміст дисципліни «Фізична культура» в молодшій школі.....</i> | 8 |
| <i>Практична робота №3. Особливості навчання руховим діям.....</i> | 12 |
| ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ..... | 13 |
| <i>Практична робота №4. Засоби фізичного виховання.....</i> | 13 |
| <i>Практична робота №5. Особливості складання та проведення комплексу ЗРВ</i> | 15 |
| <i>Практична робота №6. Особливості планування та проведення рухливих ігор.....</i> | 18 |
| <i>Практична робота №7. Урок – основна форма проведення занять з фізичного виховання в школі.....</i> | 19 |
| <i>Практична робота №8. Методи фізичного виховання.....</i> | 24 |
| <i>Практична робота №9. Складання комплексу колового тренування та смуги перешкод для дітей молодшого шкільного віку</i> | 27 |
| ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ..... | 29 |
| <i>Практична робота №10. Основи методики розвитку швидкісних здібностей.....</i> | 29 |
| <i>Практична робота №11. Основи методики розвитку спритності...</i> | 31 |
| <i>Практична робота №12. Основи методики розвитку сили.....</i> | 33 |
| <i>Практична робота №13. Основи методики розвитку гнучкості.....</i> | 35 |
| <i>Практична робота №14. Основи методики розвитку витривалості</i> | 37 |
| Додатки..... | 39 |
| Список літератури | 57 |

Список літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Том 1, Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Леськів А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Мехоношин С. О., Дзюбановський А. Б. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина I / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. — 248 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Лопатенко Георгій Олегович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

**Навчально-методичний посібник з питань проведення практичних робіт
для студентів вищих навчальних закладів**

Підписано до друку 20.01.2017 р. Формат 60x84/8.
Наклад 75 пр. Зам. № 7-005.

Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності