

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

Тема 6. ПЛАНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно основних документів планування у фізичному вихованні, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема №6. Планування у фізичному вихованні

Обсяг аудиторних годин – 2

Мета: Ознайомитися з основними документами планування у фізичному вихованні.

Студент повинен знати:

- основні документи планування у фізичному вихованні;
- специфіка планування роботи в фізичному вихованні;
- методику складання плану-графіку та робочого плану розподілу навчального матеріалу з фізичного виховання.

Студент повинен вміти:

- розрізняти основні документи планування у фізичному вихованні;
- складати план графік;
- оформлювати робочий план.

Теоретичні відомості

1. Основні документи планування у фізичному вихованні

Діяльність фахівців у сфері фізичної культури характеризується різноманітним і складним змістом.

Для досягнення бажаної результативності такий зміст повинен бути певним чином систематизований, підпорядкований чіткій логіці функціонування.

У будь-якій цілеспрямованій і раціонально-організованій діяльності можна виокремити такі взаємопов'язані між собою компоненти:

- ✓ планування;
- ✓ реалізація запланованого;
- ✓ контроль;
- ✓ облік результатів.

Планування – це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання; це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

Суть планування у фізичному вихованні (ФВ) полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій педагога для вирішення завдань навчання і виховання тих, хто займається фізичними вправами.

План – це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, об'ємів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виконання. Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв'язання.

У процесі складання плану слід дотримуватись певних умов, а саме:

- 1) відповідність плану нормативним і програмним документам;
- 2) облік методичних та загальних принципів гармонійного ФВ;
- 3) реальність, конкретність і гнучкість, наочність;
- 4) цілеспрямованість і перспективність.

При обґрунтуванні і розробці плану всі показники (постановка конкретних завдань і терміни їх виконання, вибір найбільш доцільних засобів, методів і організаційних форм, матеріально-технічних ресурсів та ін.) не повинні суперечити вимогам нормативних і програмних документів. Вони повинні бути тісно узгоджені з даними вимогами як за термінами, так і за змістом.

Облік загальних принципів гармонійного ФВ при плануванні повинен максимально відображати:

- ✓ науково обґрунтовані підходи до зміцнення здоров'я;
- ✓ комплексний розвиток (фізичний, моральний та естетичний) особистості;

- ✓ цілеспрямований розвиток усіх фізичних спроможностей та формування важливіших рухових умінь і навичок;
- ✓ об'єктивні закономірності індивідуального розвитку людини;
- ✓ послідовність вирішення освітніх і виховних завдань, які визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими факторами;
- ✓ прикладний ефект формування фізичної культури людини.

Реальність і конкретність планування повинні передбачати облік існуючих матеріально-технічних, кліматичних і фінансових умов для здійснення процесу формування фізичної культури особистості. Слід мати на увазі рівень фізичної підготовленості тих, хто займається, їхню стать, вік, стан здоров'я, а також методичну підготовленість педагогів. Показники, що плануються, повинні мати конкретну направленість як за термінами виконання, так і за змістом.

Гнучкість планування передбачає оперативне реагування на умови, що змінюються, під час педагогічного процесу, тому що він не завжди співпадає із заданими контурами. Для реалізації цієї вимоги необхідне постійне коригування плану та узгодження процесу його виконання з урахуванням даних контролю.

Залежно від різноманіття виконуваної роботи розрізняють два види планування: *загальний та частковий*.

У **загальному плані** передбачається основний зміст фізкультурно-спортивної роботи. Він оформлюється на календарний або навчальний рік.

Загальнорічний план із фізичної культури є своєрідною програмою дій для всіх підрозділів навчального закладу.

У загальному плані звичайно вказуються такі види роботи:

- *організаційна* – комплектування навчальних груп, підбір викладачів і розподіл обов'язків між ними, підготовка активу (громадських інструкторів, суддів), проведення зборів з організаційних питань, звіти;

- *навчально-методична* – складання навчально-методичної документації, проведення заходів із підвищення кваліфікації викладачів, тренерів (відкриті та показові уроки, взаємовідвідування) та ін.;
- *навчально-тренувальна* – терміни занять по тренувальних періодах, розклад по групах, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог;
- *фізкультурно-оздоровча* – заняття в режимі дня, змагання, спортивні вечори і свята, туристичні походи та ін.;
- *виховна* – доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.;
- *лікарський контроль* – терміни медичних оглядів тих, хто займається, учасників змагань, спеціальні медичні спостереження та дослідження, контроль за санітарним станом місць занять, консультації лікаря;
- *агітаційно-пропагандистська* – лекції і бесіди, показові виступи, оформлення спеціальних стендів, газет, масові змагання, виступи та ін.;
- *господарська* – забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, наочними посібниками та ін.

У розвитку тих або інших видів роботи, викладених у загальному плані, розробляються *часткові плани*. Такими можуть бути, наприклад, план навчально-виховної роботи в школі на чверть, календарний план спортивно-масових заходів колективу фізичної культури та ін. У часткових планах майбутня робота визначається детальніше. Якщо зміст роботи розподіляється точно за календарними датами, то вони мають назву – *календарні*, якщо такого розподілу немає – *об'ємні*.

Залежно від термінів дії існують такі види планування:

- ✓ перспективне (відносно довгострокове);
- ✓ поточне (середньострокове);
- ✓ оперативне (відносно короткострокове).

Перспективне планування розраховане в межах від одного року до кількох років у навчальних закладах прирівнюється до одного навчального

року і зводиться до розподілу програмного матеріалу по навчальних періодах, чвертях, семестрах та ін. У процесі перспективного планування визначається спрямованість, мета, узагальнений зміст і контрольні нормативи. Планування навчально-виховної роботи на один рік має суттєве значення, оскільки є базою всіх ступенів поточного планування. У практиці набули поширення різні форми річного планування, але перевага віддається плану-графіку, що задовольняє вимогам простоти і наочності.

Поточне планування вирізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів для їх вирішення. Терміни поточного планування різні (у школі це методичне розкриття програмного матеріалу для учнів різних класів на кожную навчальну чверть).

Оперативне планування охоплює часові межі мікроциклу, тренувального дня, одного заняття, отже, науково обґрунтоване планування у фізичному вихованні є одним з основних факторів успішного його функціонування.

Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому «проектуванні» того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється підсистема поетапного **контролю** за допомогою спеціальних тестів. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допущені **помилки**.

Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного циклу.

Планування у фізичному вихованні – це розподіл на конкретний термін (урок, чверть, рік) зміст матеріалу програми, засобів, методів, форм організації занять з урахуванням матеріально-технічної бази, сезонно-кліматичний умов, віку, статі, фізичної ступеня підготовленості.
--

Планування вимагає глибоких різнобічних професійних знань і практичного досвіду, завжди передбачає творчий підхід, так як воно не визначається жорсткими рамками методичних приписів.

Основні документи планування:

- ✓ **навчальний план** (основний (вихідний) документ, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з ФВ в державних навчальних закладах всіх рівнів);
- ✓ **навчальна програма** (це документ планування навчальної роботи, у якому визначаються: цільові настанови та загальні завдання педагогічного процесу; обсяг знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти ті, що займаються в плановий строк занять і перелік основних фізичних вправ та інших засобів, що забезпечують рішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загально фізичної та спортивної підготовленості (тести)) Навчальна програма розробляється відповідно до встановленого навчального плану змістом і обсягом годин, відведених на кожний розділ і в цілому на всі розділи занять;
- ✓ **річний план-графік навчального процесу** (визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу теоретичного та практичного розділів навчальної програми по місяцях і тижням протягом одного року);
- ✓ **робочій (календарний) план на етапи, чверті, місяці, тижні** (виконує функцію методичного забезпечення, в ньому конкретизується і уточнюється все, що було заплановано в річному плані.);
- ✓ **плани-конспекти окремих занять** (розробляється на кожне конкретне заняття на основі робочого плану і являє собою повний деталізований сценарій майбутнього уроку).

Всі документи планування пов'язані між собою. Кожен наступний, більш приватного характеру документ розробляється відповідно до попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує певну функцію.

За своїм функціональним призначенням всі документи планування поділяються на три типи:

1. **Документи, що визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу** в школах, середніх і вищих навчальних закладах, ДЮСШ тощо. До них відносяться: *навчальний план і навчальна програма*. Ці документи є державними і обов'язковими для виконання. Розробляються державними органами (міністерствами, комітетами).
2. **Документи, що визначають порядок організації процесу фізичного виховання:** *план-графік навчального процесу та розклад занять*. Розробляються самими викладачами, виходячи з відправних офіційних документів – навчального плану і навчальної програми.
3. **Документи методичного характеру**, в яких переважно відображена методика фізичного виховання – *етапне та оперативне планування* (план на етап, чверть, місяць, на окреме заняття). Розробляється самими викладачами, виходячи з відправних офіційних документів – навчального плану і навчальної програми.

2. Специфіка планування роботи в фізичному вихованні

Планування навчальної роботи з предмету «Фізична культура» значно відрізняється за своїм змістом від планування з інших навчальних предметів. Це обумовлює:

- 1) цільова спрямованість педагогічного процесу;
- 2) всебічність планування завдань педагогічного процесу;
- 3) облік закономірностей фізичного виховання;
- 4) конкретність планування;
- 5) перспективність;
- 6) варіативність.

Цільова спрямованість педагогічного процесу. Полягає у вимозі визначення кінцевої мети цього процесу і підпорядкуванні (підборі) усього його змісту, методів і форм організації досягненню поставленої мети

(використовувати те, що безпосередньо служить реалізації мети). Намічена мета повинна бути реальною. Основою для розробки цільових установок служать програмно-нормативні положення системи фізичного виховання (розрядні норми і вимоги спортивної класифікації, вимоги державних програм з фізичного виховання для різних контингентів населення). Все що передбачаються планом завдання слід формулювати ясно, однозначно і так, щоб вони легко піддавалися оцінці і контролю.

Всебічність планування завдань педагогічного процесу. Вимоги полягають в тому, щоб виходячи з поставленої мети досить повно передбачати освітні, оздоровчі та виховні завдання і намічати відповідні їм засоби, методи і форми організації занять.

Облік закономірностей фізичного виховання. Планування тільки тоді ефективно, коли воно ґрунтується на об'єктивних закономірностях фізичного виховання (на закономірності формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і паралельно засвоєння знань з даного предмету) і на відповідних їм педагогічних принципах (систематичності, доступності та індивідуалізації, прогресування та ін.). У плануванні процесу фізичного виховання треба також враховувати біологічні закономірності росту і розвитку організму людини, вікові психологічні особливості.

Конкретність планування. Вимога складається в суворій відповідності намічуваних завдань, засобів і методів фізичного виховання, підготовленості тих, що займаються і умов занять (навчально-матеріальна база, кліматичні умови тощо). Ступінь конкретизації залежить від тимчасового періоду, на який складається план. Чим менше термін, на який складається план, тим він більшою мірою конкретизується. Найконкретнішим (деталізованим) планом є план-конспект одного уроку (заняття).

Перспективність передбачає поступове вдосконалення техніки виконання рухових дій і розвиток фізичних здібностей.

Варіативність передбачає можливість корекції планів відповідно до умов, що змінюються і станом контингенту тих, що займаються.

3. Методика складання плану-графіка розподілу навчального матеріалу з фізичного виховання

Річний план-графік дає загальне цілісне уявлення про проходження програмного матеріалу протягом навчального року і складається на основі навчальної програми та навчального плану (сітки годин).

Річний план-графік складається для однорідних навчальних груп (наприклад, в школі для кожної паралелі класів).

Для того щоб розробити такий план, учитель повинен виконати наступну підготовчу роботу:

- 1) слід проаналізувати можливості учнів та умови занять, зіставити їх з програмними вимогами і намітити кількість годин, які будуть відведені в даному навчальному році вивченню матеріалу кожного розділу програми, тобто скласти «*сітку годин*».
 - 2) передбачене програмою розподіл навчального часу на проходження розділів програми є зразковим.
 - 3) залежно від конкретних умов вчитель фізичної культури за погодженням з керівництвом школи може варіювати виділений обсяг часу на різні розділи програми.
 - 4) після цього, слід пронумерувати в кожному розділі програми рекомендовані до вивчення теоретичні відомості і фізичні вправи.
- Приклад: всього на рік планується **68** годин, з них I чверть – 16 годин, II чверть – 16 годин, III чверть – 20 годин, IV чверть – 16 годин.

План-графік – це чисто організаційний документ (методика ФВ в ньому не відбита). Він дає лише загальне цілісне уявлення про проходження програмного матеріалу протягом навчального року.

Поурочний план-графік *може бути графічним* (у вигляді таблиці) *або текстовим*.

При розробці будь-якого плану бажано дотримуватися такої послідовності основних операцій:

1. Перш ніж приступити до планування, треба мати певні відомості про контингент тих, що займаються, для якого має бути складаний план (про стан здоров'я, рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості та ін.). Без таких відомостей не можна повноцінно здійснити планування. Крім того, дані потрібні для комплектування однорідних за станом здоров'я та рівнем підготовленості груп при проведенні курсу ФВ в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах та інших організаціях. Викладач отримує необхідні попередні відомості за допомогою співбесіди з тими, з ким буде проводити заняття, проведення серед них анкетування, контрольних випробувань (тестування), використання даних лікарсько-фізкультурного обстеження.
2. Визначаються і конкретизуються цілі і завдання навчально-виховного процесу стосовно до конкретного контингенту тих що займаються і конкретних умов ведення занять.
3. Виходячи з поставлених завдань встановлюються нормативи і вимоги, які повинні бути виконані тими що займаються на відповідних етапах.
4. Визначаються розділи програми занять, і розрахунок навчального часу на розробку теоретичного та практичного змісту програми, її проходження.
5. Намічається раціональна послідовність проходження навчального матеріалу (теоретичного і практичного) по періодах, етапах, окремих заняттях і уточнюються обсяг й інтенсивність навантажень.
6. Визначається загальна організація роботи по реалізації плану, підбираються методи і форми занять для вирішення поставлених педагогічних завдань.

7. На закінчення приступають до зведеного текстуально-описовому або табличному оформленню плану. При цьому проглядаються і узгоджуються всі його пункти, розділи, параметри навантажень і т.д. Коли це можливо, зміст планів рекомендується висловлювати в наочній формі, використовуючи засоби графічного зображення, різні кольори. Наочні форми планів дозволяють цілісно сприймати різні елементи змісту, показники і представити взаємозв'язок між ними.

Таким чином, планування носить послідовний характер і здійснюється за ознакою від узагальненого до більш детального.

4. Поурочний робочий план з фізичного виховання.

Поурочні плани-графік може бути *графічним* (у вигляді таблиці) або *текстовим*.

Графічний план дає можливість наочно бачити хід виконання кожного виду вправ, а також вносити корективи в підбір засобів фізичної культури до окремих занять. Його функція – рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік.

Відомо три способи планування вивчення розділів шкільної програми – *паралельне, послідовне і змішане*.

При **паралельному** проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів.

Послідовне проходження розділів програми частіше практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо.

Змішане планування – комбінація першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші окремо.

Приклад графічного варіанту

**План-графік розподілу навчального матеріалу з фізичної культури
для учнів ____ класу на рік (півріччя, чверть)**

Зміст програми з фізичної культури	Номер уроку										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
I. Теорія	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	о	о	з						п		
2.				о	о	з				п	
.....							о	о	з		п
II. Практика											
1. Стройові вправи:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-											
--											
2. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ):	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-ЗРВ на місці	+	+	+	+			+	+	+	+	+
-ЗРВ у русі				+	+	+					+
-ЗРВ з предметами:											
- з гімнастичною палкою;					+	+	+				
- з гантелями;								+	+		
- з м'ячами...										+	+
3. Основні види рухів:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кувирок вперед	о	в	в	у	з				п		
- стійка на лопатках				о	в	в	у	у	з		п
-											
4. Вправи на розвиток рухових якостей:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-											
--											
5. Контрольні вправи, тести											
6. Ігри, естафети	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Домашнє завдання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Види матеріалу, які плануються вивчити – відзначаються «+» або буквами:

«о» - ознайомити, «в» - вчити,

«з» - закріпити, «у» - удосконалювати,

«п» - повторити, «к» - контроль.

Порядок проходження видів практичного розділу навчальної програми залежить від сезонних умов і наявності спортивних споруд. Але, головним є педагогічні закономірності процесу фізичного виховання (формування рухових навичок, спрямованого розвитку фізичних якостей тощо).

За кількістю умовних скорочень відстежується зміст конкретного уроку.

Теоретичні відомості можна давати як на початку уроку, так і в кінці уроку.

Для вивчення одного виду вправи необхідно приділяти не менше 2-5 уроків (в залежності від їх складності).

Як правило, на кожному уроці вирішується до 3-х рухових завдань (четверта, стосується виховання морально-вольових якостей).

Програмний матеріал розподіляється по навчальним тижням в порядку поступового наростання вимог до тих що займаються як за складністю техніки виконання вправ, так і по фізичному навантаженню.

У плані-графіку визначаються номери уроків, на яких планується прийом заліків або контрольних нормативів по кожному розділу програми.

Робочий план. На основі графіку розподілу і проходження навчального матеріалу складається «Робочий план» на рік, який розрахований на чверть (семестр) або систему уроків.

В науково-методичній літературі під «системою уроків» розуміють такий ряд суміжних уроків, коли вивчається один із розділів програми (система уроків легкої атлетики). При цьому між цими уроками повинен бути логічний та причинний зв'язок, кожний урок базується на попередньому і в свою чергу, обумовлює наступний.

Робочий план (календарний або поурочний план) складається безпосередньо перед початком чергового семестру.

У системі планування він *виконує функцію методичного забезпечення*, в ньому конкретизується і уточнюється все, що було заплановано в річному плані.

У робочому плані вчитель планує кожен з частин уроку – але спочатку обов'язково основну. Зміст підготовчої і заключної частин залежать від завдань, які були поставлені в основній.

Приклад текстового варіанту

Поурочний робочий план з фізичної культури

№ уроку	Короткий зміст уроку	Примітки
1.	Зміст підготовчої частини уроку. Зміст основної частини уроку. Зміст заключної частини уроку. Домашнє завдання.	
2.		
3.		
4.		

Або такий вигляд:

Робочий план з фізичної культури для учнів _____ класу

№ уроку, дата	Короткий зміст уроку		
	Підготовча частина	Основна частина	Заключна частина. Домашнє завдання.

У зміст робочого плану входять:

- 1) конкретні навчально-виховні завдання уроків (загальні і приватні);
- 2) теоретичні відомості з фізичного виховання;
- 3) основні засоби (фізичні вправи), способи їх застосування та величини навантажень (із зазначенням їх обсягу та інтенсивності на кожен урок);
- 4) контрольні вправи (тести) для визначення успішності освоєння програмного матеріалу і рівня фізичної підготовленості учнів.

При розподілі в робочому плані навчального матеріалу по уроках необхідно керуватися наступними методичними положеннями:

- 1) дотримуватися дидактичного правила від простого до складного, при цьому брати до уваги зростаючий рівень фізичної підготовленості учнів в процесі їх систематичних занять;
- 2) при розучуванні рухової дії недоцільно робити великі перерви між уроками, тобто слід застосовувати концентроване в часі навчання;

3) всіляко використовувати позитивний взаємозв'язок вправ з різних розділів програми та уникати розучування на одному уроці негативно взаємодіючих рухових дій;

4) на тих заняттях, на яких заплановано навчання рухових дій, слід передбачати повідомлення основних знань про техніку, що виконання дії, впливу цієї фізичної вправи на організм, правила забезпечення безпеки при його виконанні;

5) для вирішення завдань ФВ слід використовувати на уроці засоби, які надають різносторонню дію на фізичний розвиток тих що займаються;

6) кількість і зміст завдань на одному уроці повинні відповідати можливостям тих що займаються і навчально-матеріальному забезпеченню уроку.

У робочому плані фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу й одночасно розкривається зміст кожного конкретного уроку.

Практична частина заняття

✓ Тестові завдання

1. Весь процес навчання руховій дії включає етапи, які відрізняються один від одного як особистими завданнями, так і особливостями методик:

- A. один етап
- B. два етапи
- C. три етапи
- D. чотири етапи
- E. п'ять етапів

2. Оптимальна ступінь володіння технікою дії, яка характеризується автоматизованим керуванням рухами (тобто при мінімальному контролі зі сторони свідомості), високою міцністю та надійністю виконання, називається:

- A. руховим вмінням
- B. технічною майстерністю
- C. руховим удосконаленням
- D. руховим навиком
- E. руховою майстерністю

3. З перерахованих пунктів, вкажіть ті, які є характерними ознаками рухового вміння:

- A. нестабільність, нестійкість, зайві м'язові затрати
- B. злитність, автоматизованість, економічність
- C. нестабільність, злитність, нестійкість
- D. автоматизованість, зайві м'язові затрати, економічність
- E. злитність, нестійкість, автоматизованість

4. Основною відмінністю рухового навичу є:

- A. автоматизоване керування руховими діями
- B. нестійкість до дії відволікаючих чинників (погане освітлення місць занять, шум у залі, зустрічний вітер)
- C. нестабільність у виконанні рухової дії
- D. зайві м'язові витрати при виконанні рухової дії
- E. автоматизовані зайві м'язові затрати

5. Провідна роль, яка визначає не лише строки, але й якість засвоєння рухової дії, залежить від ...

- A. природних здібностей та віку тих хто займається
- B. координаційної складності рухової дії
- C. професійної компетенції викладача
- D. рівня мотивації, свідомості тих хто займається
- E. усі відповіді вірні

6. Навчання руховій дії починається з:

- A. вивчення техніки рухової дії по частинах
- B. вивчення техніки рухової дії в цілому

С. створення загального уявлення про рухову дію та спосіб її виконання

Д. дотримання принципу свідомості та активності

Е. усі відповіді вірні

7. На етапі початкового вивчення рухової дії найбільш типовими є:

А. скованість рухів, неточність рухів, загальна м'язова напруга

В. стабільність, злитність, надійність виконання рухової дії

С. високий ступень координованості та автоматизації рухів

Д. неточність рухів але надійність виконання рухової дії

Е. автоматизація рухів

8. Переходячи до безпосереднього оволодіння технікою рухової дії, викладач, у першу чергу, намічає провідний метод розучування.

Якщо дія відносно нескладна за технікою, її краще засвоювати:

А. у різноманітних ігрових та змагальних ситуаціях («хто точніше», «хто краще»);

В. відразу в цілому виконанні

С. по частинах

Д. з перервами на відпочинок

Е. усі відповіді вірні

9. У фізичному вихованні проявляється позитивне та негативне перенесення навиків. Основною умовою позитивного перенесення навички є:

А. високий рівень професійної майстерності вчителя

В. дотримання принципу свідомості та активності

С. наявність структурної схожості у головних фазах руху

Д. стабільність, злитність, не надійність виконання рухової дії

Е. дотримання принципу свідомості та активності

10. Основною визначальною ознакою рухового вміння вищого порядку є:

- A. ступінь володіння технікою рухової дії, при якому управління рухами відбувається автоматизовано
- B. вільне володіння руховою дією в будь-яких умовах та вміння застосовувати його в повсякденному житті
- C. здатність виконувати рухову дію при зосередженні уваги на способах її виконання
- D. високий рівень професійної майстерності вчителя
- E. нестабільність, нестійкість, зайві м'язові затрати при виконанні рухової дії

11. Основним (вихідним) документом, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах всіх рівнів, є:

- A. навчальна програма з фізичного виховання
- B. навчальний план
- C. поурочні робочий (тематичний) план
- D. план педагогічного контролю і обліку
- E. план-конспект уроку

12. Планування у фізичному вихованні - це:

- A. це розподіл на конкретний термін (урок, чверть, рік) зміст матеріалу програми, засобів, методів, форм організації занять з урахуванням матеріально-технічної бази, сезонно-кліматичний умов, віку, статі, фізичної ступеня підготовленості
- B. передбачення очікуваного результату і логічно-формалізованому «проектуванні» того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей
- C. упорядкована діяльність викладача (тренера) по реалізації мети навчання (освітніх, виховних, оздоровчих завдань), забезпечення інформування, виховання, усвідомлення і практичного застосування знань, рухових умінь і навичок

Д. упорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, надання йому необхідної форми для найкращої реалізації поставленої мети.

Е. терміни занять по тренувальних періодах, розклад по групах, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог

✓ **Ситуаційні завдання:**

1. Заповнити таблицю «Види планування у ФВ та їх терміни»

Види планування	Термін планування

2. Заповнити таблицю «Вимоги до планування у фізичному вихованні»

Вимоги до планування	Сутність вимог

3. Вкажіть методичну послідовність планування у ФВ:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 7) _____

4. Заповнити таблицю «Основні документи планування у ФВ»

Основні документи планування	Характеристика документів планування

5. Заповнити приблизний План-графік розподілу навчального матеріалу з фізичної культури:

**План-графік розподілу навчального матеріалу з фізичної культури
для учнів 2 класу на III чверть**

Зміст програми з фізичної культури	Номер уроку															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Підготовча частина																
<i>1.1. Теоретична підготовка:</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1.1.1. Загартовування як засіб зміцнення здоров'я																
1.1.2. Правила з техніки безпеки на уроці																
1.1.3. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.																
<i>1.2. Практична підготовка:</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1.2.1. Організуючі вправи:																
шикування (мета, завдання, рапорт чергуючого)																
вимірювання пульсу																
стройові вправи																
перешиккування																
1.2.2. Загальнорозвиваючі вправи:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
на місці																
в русі																
з предметами:																
гімнастичною палкою;																
м'ячем																
ходьба, біг																
1.2.3. Вправи на поставу та для профілактики плоскостопості	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
II. Основна частина																
2.1. Сиди																
2.2. Упори																
2.3. Виси																
2.4. Елементи акробатики																
2.5. Рухливі й народні ігри, естафети																
2.6. Розвиток фізичних якостей:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
сили																
швидкості																
витривалості																
гнучкості																
координації																
III. Заклучна частина																
3.1. Вправи на відновлення дихання та самопочуття																
3.2. Вимірювання пульсу																
3.3. Підведення підсумків																
3.4. Домашнє завдання																

Види матеріалу, які плануються вивчити – відзначаються «+» або буквами:

«О» - ознайомити, «В» - вчити,
«З» - закріпити, «У» - удосконалювати,
«П» - повторити, «К» - контроль.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна:

1. Довідник вчителя фізичної культури в запитаннях та відповідях / Упоряд. В.І. Федорчук. – Харків, 2007. – 320 с.
2. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5252461/page:55/>