**Інструкція до самостійної роботи**

**Тема № 1. Фізичне виховання – складова частина національного виховання.**

***План***

1. Основні поняття теорії: фізична культура, фізичне виховання,фізична підготовленість,спорт,фізична реабілітація.

2. Руховий режим учнів молодшого шкільного віку.

3. Фізичне виховання учнів початкових класів.

4. Мета,оздоровчі,освітні і виховні завдання на сучасному етапі розвитку Української держави .

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Ознайомитися з підручниками та навчальними посібниками.
2. На основі прочитаного скласти тези.
3. Підготувати реферат про значення фізичного виховання для учнів молодшого віку.

***Список рекомендованих джерел***

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993. - №3808. ХІІ (зі змінами). – Верховна рада України. – 25 грудня 1993р. – Режим доступу www.zakonrada.gov.ua.

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. /В.Г.Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. - с.4-12.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.

**Тема № 2. Засоби фізичного виховання.**

***План***

1.Загальна характеристика засобів фізичного виховання.

1. Роль природних сил, їх правильне застосування.
2. Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання.
3. Методи використання слова: розповідь,пояснення,бесіда,розпорядження.
4. Наочні методи: показ,демонстрація,предметні орієнтири.
5. Практичні методи: ігровий, змагальний.

***Завдання для самостійної роботи:***

1. На основі прочитаного запишіть тези.
2. Ознайомитися з основними засобами фізичного виховання для учнів 1-4 класів за програмою «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів.
3. Ознайомитися із нетрадиційними засобами фізичного виховання.
4. Підготувати реферат про застосування ігрового та змагального методів навчання на уроках фізичної культури, математики, іноземної мови Підготувати реферат про народні засоби фізичного виховання.

***Список рекомендованих джерел***

1. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: Навчальний посібник. /В.Г.Папуша. - Т.: Підручники і посібники, 200: - с.18-26

**Тема № 3.** Загальні основи навчання фізичних вправ.

***План***

1. Формування рухових умінь і навичок – основний зміст освітніх завдань фізичного виховання.

2. Характерні риси рухового уміння та риси рухової навички

3. Структура процесу навчання :

− перший етап − розучування рухової дії

− другий етап – засвоєння рухової дії

− третій етап − закріплення і удосконалення

4. Індивідуальний і диференційований підхід до учнів.

5. Причини помилок при виконанні фізичних вправ та шляхи їх усунення.

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Опрацювати дану тему на основі міждисциплінарних зв’язків із психологією, педагогікою, фізичним вихованням.
2. Підготувати реферат про індивідуальний і диференційований підхід до учнів.

***Список рекомендованих джерел***

1. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів.: Навчальний посібник. /В.Г.Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2006.–с.21-28.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. /В.Г.Папуша. - Т.: Підручники і посібники, 2010. – с.17-21

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.

**Тема № 4. Урок – основна форма організації фізичного виховання у початкових класах.**

***План***

1. Особливості проведення уроків фізичної культури.
2. Вимоги до сучасного уроку.
3. Характеристика оздоровчих, освітніх виховних завдань уроку .
4. Структура уроку фізичної культури.
5. Завдання і зміст підготовчої,основної і заключної частини уроку.
6. Організація навчальної діяльності на уроці.
7. Матеріально-технічна база з фізичного виховання. Спортивні ігри", "Рухливі ігри".

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Підготуватися до виступу про реалізацію між предметних зв’язків на уроках в початкових класах.
2. Охарактеризувати вимоги до сучасного уроку фізкультури.
3. Назвати освітні, оздоровчі, виховні завдання уроку фізкультури.
4. Повторити термінологію і методику навчання гімнастичних вправ.
5. Повторити структурні елементи: підготовчої, основної та заключної частини уроку фізичної культури.

***Список рекомендованих джерел***

1. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання. /М.П.Козленко, Є.С.Вільчковський, С.Ф.Цвек. – К.: Вища школа, 1984. - с.95-100.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. /В.Г.Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2010.

**Тема 5. Основи методики проведення занять з фізичного виховання**

***План***

1. Оцінка діяльності учнів на уроці.
2. Аналіз уроку фізичної культури.
3. Підготовка вчителя до уроку фізкультури
4. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізкультури з розділу "Плавання

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Cформулюйте завдання на уроках фізичної культури з розділу «Легка атлетика», 2 клас, 1 семестр.

Тип уроку – урок закріплення умінь та навичок.

1. Повторити термінологію.
2. Повторити методику навчання, спортивних і рухливих ігор, естафет.

***Список рекомендованих джерел***

1.Кругляк О.Я. Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри та естафети на уроках фізкультури. /О.Я.Кругляк. – Т.: Підручники і посібники, 2000.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Навчальний посібник. /Б.М.Шиян. – Т.: Богдан, 2003.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. /В.Г.Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2010.

**Тема 6. Планування i контроль навчальної роботи з фiзичного виховання в школi**

***План***

* 1. Дозування фізичного навантаження на уроках фізкультури.
  2. Щільність уроку ,її визначення.
  3. Пульсова крива її побудова.

4. Значення педагогічного планування, робота, що передує плануванню.

1. Документи для планування: навчальна програма, графік вивчення програмового матеріалу, поурочне планування.
2. Домашні завдання з фізичної культури.
3. Планування позаурочної роботи в початкових класах.

***Завдання для самостійної роботи:***

1. На основі прочитаного скласти тези.
2. Повторити прийоми регулювання фізичного навантаження на організм учнів.
3. Повторити правила техніки безпеки на уроках фізкультури з розділу «Спортивні ігри»

***Список рекомендованих джерел***

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Навчальний посібник. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга - Богдан, 2003.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. /В.Г.Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2010.
4. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури у школах. Навчальний посібник. /А.В.Цьось, В.М.Довганюк, Н.М.Ковальчук. - Луцьк. Наустир’я, 1998. – с.18-31.

***Практичне***

**Методика проведення уроків фізичної культури з переважаючим використанням розділів: ”Школа культури рухів з елементами гімнастики”, ”Школа пересувань”.**

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Скласти план-конспект фрагменту основної частини уроку з переважаючим використанням розділу «Гімнастика». 3 клас, 2 семестр. Тип уроку - урок ознайомлення.

***Практичне***

**Методика проведення уроків фізичної культури з переважаючим використанням розділів: ”Школа м’яча”, ”Школа стрибків”.**

Скласти план-конспект фрагменту основної частини уроку з переважаючим використанням розділу «Школа м’яча». 1 клас, 2 семестр. Тип уроку - урок ознайомлення.

**Тема № 7. Характеристика та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня**

***План***

1. Завдання позаурочних форм з фізичного виховання .

2. Проведення позакласної роботи у початкових класах.

3. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня гімнастика до занять,фізкультурних хвилинок на уроках ,рухливих ігор на перерві,спортивної години,фізкультурних пауз)

***Завдання для самостійної роботи:***

1. На основі прочитаного скласти тези.
2. Складіть комплекс вправ для ранкової гімнастики.
3. Складіть комплекс вправ для фізкультурної паузи під час приготування уроків дома.

***Список рекомендованих джерел***

1. Демчишин А.П. Рухливі і спортивні ігри в школі. /А.П.Демчишин, В.М.Артюх. – Київ: Освіта, 1992.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Навчальний посібник. /Б.М.Шиян. –Т.: Навчальна книга - Богдан, 2003.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.

**Тема № 8. Методика проведення комплексів вправ з гімнастики до занять, фізкультхвилинок на уроках, рухливих ігор на перерві, спортивної години**

***Завдання для самостійної роботи:***

1. Скласти план-конспект позакласного заняття з фізичної культури із переважаючим використанням розділу «Рухливі ігри», 3 клас, 1 семестр.

***Список рекомендованих джерел***

1. Зразки конспектів уроків з фізичної культури для учнів 1-4 класів.

2. Фізична культура 1-4 класи. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України №1/11-6611 від 23.12.2004. – Х.: «Ранок», 2006.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. /Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.