

**Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Кафедра методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін**

**Методичні вказівки  
до вивчення навчальної дисципліни**

**«МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-  
МАСОВОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

**для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за освітньо-професійною програмою  
Середня освіта (Фізична культура)**

Слов'янськ, Дніпро – 2024

**УДК 378.016:373.5.016:796(072)**

**М54**

**Рецензенти:**

Пристинський В.М. – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Григоренко Г.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура) / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; уклад. С. М. Віцько. – Слов'янськ, 2024. – 113 с.

Методичні вказівки укладено відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) та навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем, спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями). У виданні відображено зміст силабусу, робочої навчальної програми «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти», подано навчально-методичні матеріали передбачені для засвоєння теоретичного матеріалу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять, дидактичне забезпечення самостійної роботи, критерії та методи оцінювання програмних результатів відповідно до сучасних тенденцій освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Друкується за рішенням Вченої ради  
Державного вищого навчального  
закладу  
«Донбаський державний педагогічний  
університет» (протокол №8 від 27.06.2024 р.)

© ДДПУ, 2024

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Силабус навчальної дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти».....	5
Робоча навчальна програма навчальної дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти».....	13
Навчально-методичні матеріали для лекцій, практичних занять, самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти».....	25
Політика щодо вивчення навчальної дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти».....	89
Інформаційно-методичне забезпечення дисципліни «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти».....	90
Додатки.....	91
Список використаних джерел.....	102

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасному світі суттєво піднімається роль фізичної культури і спорту як фактору удосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт в цілому стають таким соціальним феноменом, який об'єднує силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. В багатьох закордонних країнах фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність об'єднує зусилля держави, його владних, суспільних і приватних організацій, закладів і соціальних інститутів.

Стійка світова тенденція підвищення соціального значення фізичної культури і спорту проявляється в підвищенні ролі держави в їх розвитку, в самому широкому використанні фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я населення.

За фізичним станом людського потенціалу Україна суттєво відстає від передових країн. Здоров'я і здоровий спосіб життя поки не займають перші місця в ієрархії потреб людини нашого суспільства. На теперішньому етапі здоров'я дітей і молоді має загрозливий характер і динаміка розвитку показників здоров'я неблагополучна. Сьогодні майже не зустрінеш практично здорову дитину. Відсутність самої культури фізичного розвитку відчувається майже в кожній другій українській сім'ї. Не вироблена потреба до регулярних занять фізичною культурою. Інтенсивність навчального процесу учнів дуже висока, що теж являється одним із основних факторів послаблення здоров'я і росту кількості різноманітних відхилень в стані здоров'я. Починами цих відхилень являється малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, збільшена збудливість.

У зв'язку з цим національна система фізичного, духовного і морального оздоровлення населення, пропаганди здорового способу життя потребує негайного коректування. Тому всі навчальні заклади загальної середньої освіти повинні ставити перед собою мету: покращити здоров'я школярів, приймати міри по покращенню кадрового потенціалу, формування у школярів здорового способу життя, нових цінностей, включаючи високий рівень національного патріотизму.

Шкільна та позашкільна спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота стає невід'ємною частиною педагогічного процесу, що направлений на виховання всебічно фізично та духовно розвинутої особистості. Цьому сприяє організація і проведення оздоровчих та спортивно-масових заходів.

У методичних вказівках відображено зміст силабусу та робочої навчальної програми «Методика фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти», подано навчально-методичні матеріали передбачені для засвоєння теоретичного матеріалу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять, дидактичне забезпечення самостійної роботи, критерії та методи оцінювання програмних результатів відповідно до сучасних тенденцій освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти