

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

## **СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

**обов'язкова**

**Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»,**

**Спеціальність 013 Початкова освіта**

**Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка**

**Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Мова навчання українська**

Розробники: **Цибанюк Олександра Олександрівна** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

**Профайл викладача** [http://fks.chnu.edu.ua/?page\\_id=9](http://fks.chnu.edu.ua/?page_id=9)

**Контактний тел.** **+38(050) 670 0642 (Viber)**

**E-mail:** o.tsibanyuk@chnu.edu.ua

**Сторінка курсу в Moodle** <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=126>

**Консультації** Очні консультації: четвер 16.00-17.00 кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту ЧНУ (вул. Небесної Сотні 4-Д)  
Онлайн-консультації: за попередньою домовленістю.

### 1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

«Методика навчання фізкультурної освітньої галузі» вивчає теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів початкової школи, засади медико-педагогічного контролю за ефективністю процесу, розглядає особливості організації всіх форм фізичного виховання сучасного школяра в умовах нової української школи.

Дисципліна «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі» є обов'язковою компонентою освітньої програми підготовки бакалавра за спеціальністю 013 Початкова освіта, вона допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію, підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до практичної діяльності.

**2. Мета навчальної дисципліни:** розкрити особливості організації фізичного виховання учнів початкової школи, ефективного використання всіх його форм; озброїти студентів практичними знаннями, уміннями і навичками, які вони зможуть використовувати в практиці майбутньої професії.

#### Завдання:

- забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності;
- перевірку міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу;
- сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології;
- сформувати у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи;
- ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

**3. Пререквізити.** «Психофізіологія дітей дошкільного та молодшого шкільного віку», «Психологія загальна та вікова», «Загальні основи педагогіки та історія її розвитку», «Теорія та методика соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

### 4. Результати навчання.

Програмні компетенції	
ЗК 2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
СК-3.9	<i>Фізкультурна компетентність.</i> Готовність до здійснення освітньої діяльності із застосуванням знань з фізіології, фізичної реабілітації і валеології, гігієни, основ здорового способу життя, раціонального харчування, психології, особливостей розвитку дитини, а також застосування у професійній діяльності широкого спектру методів і матеріалів для результативного впровадження оздоровчих програм.
СК 11	Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства
Програмні результати навчання	
ПР 6	Організувати освітній процес із використанням цифрових технологій та технологій дистанційного навчання молодших школярів, розвивати в учнів навички безпечного використання цифрових технологій та сервісів.
ПР 7	Використовувати академічні предметні знання (філологічні, математичні, природничо-наукові, технологічні, мистецькі, суспільствознавчі тощо) та трансформувати їх у різні форми.

ПР 8	Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання.
ПР 9	Організовувати конструктивну та екологічну взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування
ПР 10	Планувати та організовувати освітній процес у початковій школі, позаурочні й позашкільні заняття та заходи, використовуючи різні організаційні форми навчання та типи занять, із дотриманням принципу науковості та вимог нормативних документів початкової школи
ПР 13	Застосовувати освітні інновації, міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в стандартних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності в початковій школі, оцінювати результативність їх застосування
ПР 15	Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей

## 5. Опис навчальної дисципліни

### 5.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	4	8	3	90	2	15	15	-	-	60	-	залік
Заочна	4	8	3	90	2	8	-	-	-	82	-	Залік

### 3.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	пр	лаб	інд	с.р.	л		пр	лаб	Інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Змістовий модуль 1. Всесвітня історія фізичної культури і спорту</b>														
Тема 1.1. Фізичне виховання школярів — складова частина національного виховання	9	2	1	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	
Тема 1.2. Засоби і методи фізичного виховання молодших школярів	12	2	2	-	-	8	11	1	-	-	-	-	10	
Тема 1.3. Загальні основи розвитку фізичних якостей школяра	12	2	2	-	-	8	11	1	-	-	-	-	10	
Тема 1.4. Загальні основи навчання фізичних вправ	11	1	2	-	-	8	12	2	-	-	-	-	10	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Історія фізичної культури і спорту в Україні</b>														

<i>Тема 2.1.</i> Урок — основна форма організації фізичного виховання у початкових класах	12	2	2	-	-	8	13	2	-	-	-	11
<i>Тема 2.2.</i> Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку	12	2	2	-	-	8	11	-	-	-	-	11
<i>Тема 2.3.</i> Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичного виховання в школі	12	2	2	-	-	8	12	2	-	-	-	10
<i>Тема 2.4.</i> Спостереження за організацією та проведенням уроків фізичної культури, позаурочних заходів у школі	10	2	2	-	-	6	10	-	-	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 2.</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>42</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	-	-	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	-	-	-	<b>82</b>

### 5.3 Зміст завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	<i>Тема 1.1.</i> Засоби фізичного виховання молодших школярів.	6/10
2.	<i>Тема 1.2.</i> Методика розвитку швидкості, сили, гнучкості, витривалості і спритності.	8/10
3.	<i>Тема 1.3.</i> Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичного виховання в школі.	8/10
4.	<i>Тема 1.4.</i> План-конспект уроку фізичної культури. Складання плану-конспекту уроку фізичної культури.	8/10
5.	<i>Тема 2.1.</i> Побудова, методика проведення різних варіантів підготовчої частини уроку фізичної культури.	8/11
6.	<i>Тема 2.2.</i> Побудова, методика проведення уроків фізичної культури з переважаючим використанням способу рухової діяльності «Школа активного відпочинку».	8/11
7.	<i>Тема 2.3.</i> Спостереження за уроком фізичної культури у початковій школі	8/10
8.	<i>Тема 2.4.</i> Особливості проведення нестандартних уроків у початкових класах.	6/10
	<b>Разом</b>	<b>60/82</b>

## 6. Система контролю та оцінювання

### Види та форми контролю

*Підсумковий контроль.* Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений Залік.

*Поточний контроль.* Для поточного контролю знань і умінь використовуються результати: усного та письмового опитування, тестування, захисту проєктів.

### Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Оцінка в ECTS	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				екзамен	Залік
90-100	<b>A</b>	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	дуже добре	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
70-79	<b>C</b>	добре			
60-69	<b>D</b>	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
50-59	<b>E</b>	достатньо			
35-49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	незараховано
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Модуль-контроль	Сума
Змістовий модуль 1 (30 балів)					Змістовий модуль 2 (30 балів)						
1.1	1.2	1.3	1.4	M1	2.1	2.2	2.3	2.4	M2		
6	6	6	6	6	6	6	6	7	5	40	100

### Перелік питань для проведення підсумкового оцінювання знань (залік)

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Поняття „предмет теорії фізичного виховання”, „предмет методики фізичного виховання”.
3. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Основні поняття: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична досконалість”, „спорт”.
5. Система фізичного виховання.
6. Визначення поняття – „система фізичного виховання”.
7. Основи української національної системи фізичного виховання.
8. Основи системи фізичного виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно-нормативні, організаційні.
9. Умови функціонування системи фізичного виховання.
10. Мета системи фізичного виховання в Україні.

11. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні. Зв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання – моральним, розумовим, естетичним, трудовим.
12. Основні напрямки системи фізичного виховання – базовий, професійно-прикладний, спортивний.
13. Засоби фізичного виховання.
14. Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”.
15. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
16. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
17. Зміст і форма фізичних вправ.
18. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні.
19. Педагогічні критерії ефективності техніки.
20. Класифікація фізичних вправ.
21. Природні сили як засіб фізичного виховання.
22. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
23. Принципи та методи навчання у фізичному вихованні.
24. Принципи навчання у фізичному вихованні.
25. Методи навчання у фізичному вихованні.
26. Основи методики виховання фізичних якостей: характеристика фізичних якостей людини, закономірності розвитку фізичних якостей.
27. Принципи виховання фізичних якостей.
28. Швидкість і методика її виховання.
29. Засоби і методи розвитку швидкості.
30. Вікові особливості природного розвитку швидкості.
31. Контроль за розвитком швидкості учнів.
32. Сила і методика її виховання.
33. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
34. Засоби розвитку силових здібностей.
35. Методи розвитку силових здібностей.
36. Вікова динаміка природного розвитку сили.
37. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.
38. Витривалість і методика її виховання.
39. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
40. Засоби розвитку витривалості.
41. Методи розвитку витривалості.
42. Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
43. Контроль за розвитком витривалості в учнів.
44. Гнучкість і методика її виховання
45. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості.
46. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів.
47. Спритність і методика її виховання.
48. Методи розвитку спритності.
49. Основи навчання рухових дій.
50. Формування рухових умінь та навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання.
51. Характерні риси умінь і навичок. Перенос навичок.
52. Механізми формування рухових дій.
53. Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.
54. Урок як основна форма організації занять: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів).

55. Класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку.
56. Характерні риси уроку як основної форми занять.
57. Побудова уроку (визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів).
58. Визначення задач уроку та їх характеристика: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.
59. Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою.
60. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.
61. Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).
62. Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний).
63. Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).
64. Метод колового тренування, прийоми його застосування.
65. Підготовка вчителя до уроку.
66. Підготовча частина уроку: її задачі, мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; типові засоби і методи проведення підготовчої частини; розміщення та прийоми управління учнями.
67. Основна частина уроку: задачі, обстановка для розвитку творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка і прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів і їх оцінка.
68. Заклучна частина уроку: задачі, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроку.
69. Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації.
70. Дозування навантаження на уроках.
71. Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні; оцінка якостей, техніки, знань, екзамени і заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.
72. Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних задач (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).
73. Активізація діяльності школярів і шляхи її здійснення; сутність проблемного і диференційованого навчання (типові способи диференційованого навчання).
74. Планування навчальної роботи.
75. Форми планування: тематичне і поурочне.
76. Етапи планування. Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок.
77. Основні документи планування навчальної роботи.
78. Графік вивчення програмового матеріалу протягом навчального року: його функції, методика складання.
79. Тематичне планування програмового матеріалу: його функції, зміст і методика складання.
80. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку.
81. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів а процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль (щоденник самоконтролю).

82. Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік; класний журнал як основний документ обліку навчальної роботи.
83. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
84. Зміст та методика проведення гімнастики до занять.
85. Зміст, методика та організація проведення фізкультурхвилинок (з примовками) та фізкультпауз на уроках.
86. Особливості проведення години здоров'я в групі продовженого дня.
87. Позакласна робота з фізичного виховання в школі.
88. Позаурочні форми занять фізичними вправами.
89. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методику); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики; зміст).
90. Пропаганда фізичної культури в школі: значення, форми пропаганди.
91. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.
92. Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.
93. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.

## **7. Рекомендована література**

### **7.1. Базова (основна)**

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с.
3. Вільчковський Є.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми, 2004. – 428 с.

### **7.2. Допоміжна**

4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Ч.І. – Київ, Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 148 с.
5. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
1. 12.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
2. 13.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

## **6. Інформаційні ресурси**

<https://vseosvita.ua/library/tvorca-roboty-z-temi-organizacia-fizicnogo-vihovanna-molodsih-skolariv-uni-455829.html>