

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра спортивних ігор

Методичні рекомендації  
для проведення практичних занять та  
організації самостійної роботи з дисципліни  
**ПП23 МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**  
для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем  
зі спеціальності 013 Початкова освіта

Одеса – 2022

Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»  
(Протокол № 4 від 24 листопада 2022 року)

**Рецензенти:**

**Наталія БАШАВЕЦЬ**, доктор пед. наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Світлана ПЛЬОВА**, к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державного університету інтелектуальних ехнологій і зв'язку.

**Упорядник:**

Прокоф'єва Лілія Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор.

**Лілія ПРОКОФ'ЄВА**

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 26с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі навчальної дисципліни «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. Методичні рекомендації містять завдання для практичної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

Методичні рекомендації можуть стати в нагоді для здобувачів вищої освіти першого рівня зі спеціальності 013 Початкова освіта, вчителям початкової школи.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 4  |
| 1. Навчально-тематичний план дисципліни              |    |
| 1.1. Опис навчальної дисципліни.....                 | 5  |
| 1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни.....      | 6  |
| 2. Методичні рекомендації до практичних робіт.....   | 10 |
| 3. Критерії оцінювання за різними видами роботи..... | 22 |
| 4. Список рекомендованої літератури.....             | 23 |

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі» складається з двох змістових модулів.

Змістовий модуль 1. «Теоретичні засади системи фізичного виховання» включає 3 теми: Основи української національної системи фізичного виховання; Принципи, методи і засоби фізичного виховання; Планування і контроль роботи з фізичного виховання

Змістовий модуль 2. «Методика проведення роботи з фізичного виховання у школі» включає 5 тем: Форми фізичного виховання протягом навчального дня; Урок як основна форма фізичного виховання школярів; Методика виховання фізичних якостей молодших школярів; Загальні основи навчання рухових дій; Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Навчальна робота з курсу «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі» проводиться в формі лекцій і практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів з спеціальною літературою, підручниками, навчально-методичними посібниками. Отримані знання, вміння і навички студенти використовують під час педагогічної практики в школі, де можуть в повній мірі проявити себе в питаннях методичної підготовки з предмету «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі»

На практичних заняттях проходить знайомство з методикою вивчення основних вправ з розділів шкільної програми, поглиблене вивчення окремих тем курсу, детальний розбір найбільш складних теоретико-методичних питань.

В процесі занять розвивається інтерес в студентів до майбутньої роботи вчителя початкових класів, широко використовуються досвід кращих вчителів.

# 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, освітній ступінь        | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|  |                                       | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3   | Галузь знань<br>01 Освіта/ Педагогіка | Нормативна                           |                       |
| Змістових модулів – 2  | Спеціальність<br>013 Початкова освіта | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь за темою                                     |                                       | 2-й                                  | 2-й                   |
| Загальна кількість годин - 90  |                                       | <b>Семестр</b>                       |                       |
|  |                                       | 4-й                                  | 4-й, 5-й              |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4<br>самостійної роботи студента - 4 | Освітній ступінь:<br>бакалавр         | <b>Лекції</b>                        |                       |
|  |                                       | 10 год.                              | 6 год.                |
|  |                                       | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|  |                                       | 20 год.                              | 6 год.                |
|  |                                       | <b>Лабораторні</b>                   |                       |
|  |                                       | -- год.                              | -- год.               |
|  |                                       | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
| 48 год.  | 66 год.                               |                                      |                       |
| <b>ІНДЗ: 12 год.</b>   |                                       |                                      |                       |
| Вид контролю: залік  |                                       |                                      |                       |

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33% / 67%

для заочної форми навчання – 13% / 87%

## **1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** Метою викладання навчальної дисципліни «Методика викладання фізкультурної освітньої галузі» є засвоєння студентами основ професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання молодших школярів, оволодіння майбутніми педагогами системою знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, практичними вміннями та навичками з організації і проведення активних форм роботи з фізичної культури. Фізкультурно-оздоровча робота у школі I ступеня повинна бути націлена на пошук резервів повноцінного фізичного розвитку дітей. Освітній зміст та виховна спрямованість курсу мають на меті не лише забезпечити кваліфікаційну компетентність майбутніх фахівців у збереженні та зміцненні здоров'я молодших школярів, але й сприяти світоглядному переосмисленню пріоритетності даного напрямку

### **Завдання:**

1. Розкрити значення фізичного виховання як частини національного виховання
2. Сформувати у студентів факультету початкового навчання певну систему знань та уявлень про сферу майбутньої професійної діяльності у галузі фізичної культури;
3. Ознайомити із сучасними концепціями розвитку фізичної культури та спорту в Україні;
4. Ознайомити з конкретними умовами функціонування фізичної культури в сучасній школі.
5. Навчити студентів самостійно знаходити нові знання з основ теорії, методики і організації фізичного виховання в молодших класах школи.
6. Навчити правильному вибору методів, використанню різних форм організації учнів молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами, сприяти зміцненню їх здоров'я, належному фізичному розвитку, формуванню правильної постави, формувати вміння і навички в різних видах рухів, розвитку рухових якостей, виховувати морально-вольові якості, навички і звички культурної поведінки, постійного інтересу до систематичних занять фізичними вправами і спортом, співвідносити фізичне виховання з розумовим, естетичним і трудовим, проводити поступову підготовку учнів до засвоєння вправ.

У результаті вивчення навчальної дисципліни *здобувач вищої освіти знає:*

- основи Предмет теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань, джерела виникнення і розвитку дисципліни, основні поняття: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт.

- Основну мету і задачі національної системи фізичного виховання, основні напрямки роботи та завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні.

- Основи дисциплін психолого-педагогічного, біологічного циклів з метою заснованого відновлення міжпредметних зв'язків в навчально-виховному процесі.

- Вікові психо-фізіологічні індивідуальні особливості молодшого шкільного віку.

- Закономірності формування рухових умінь і навичок у розвитку основних рухових якостей дітей, які навчаються в початкових класах.

Значення предмету «Фізична культура» в системі створення для фізичного удосконалення людини, роль якого в накопиченні рухового досвіду учнів які навчаються з метою підготовки їх до майбутньої трудової діяльності.

- Спеціальну термінологію, вміння грамотно її використовувати, добре володіти словом, голосом: подавати команди, вимагаючи точного їх виконання, пояснювати і розказувати коротко, зрозуміло, образно, приділяти особливу увагу фізичним вправам.

- Діючи навчальну програму з предмету «Фізична культура» для початкових класів школи, її розділи, вміння реалізовувати всі структурні компоненти програми.

- Методики оцінки рівня фізичної підготовки і фізичного розвитку, вміння з їх допомогою відтворювати індивідуальний і диференційований підхід в навчанні.

- Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в групах продовженого дня (спортивних годин, ігор, екскурсій), в мало комплектних школах (ранкова гігієнічна гімнастика, зарядки груповими і індивідуальними способами).

- Знати і виконувати правила безпеки в процесі занять фізичними вправами, іграми, дотримуватись правил занять на воді, в туристичних походах, на екскурсіях, прогулянках.

- Засоби фізичного виховання, зміст та форму фізичних вправ, техніку фізичних вправ, основні характеристики рухів: просторові, часові, просторово – часові, динамічні та ритмічні, класифікацію фізичних вправ.

- Принципи побудови процесу фізичного виховання, та методи фізичного виховання.

### ***Здобувач вищої освіти вміє:***

- Користуватись основними документами та програмами з фізичного виховання в школі, формувати задачі своєї діяльності, проводити тестування учнів за різними напрямками.

- Підбирати підготовчі та підвідні вправи, класифікувати їх за ознаками, оцінювати фізичні вправи по різним критеріям.

- Використовувати на практиці принципи та методи фізичного виховання у різних формах роботи, різними задачами цієї роботи та різним рівнем підготовки учнів

- Розподіляти навчальний матеріал програми на рік, планувати його, грамотно складати конспекти уроків.

- Планувати частини уроків з урахуванням поставлених завдань, рівня фізичної підготовки, фізичного розвитку, стану здоров'я учнів, в співвідношенні з етапами навчання і закономірностей формування рухових умінь і навичок.

- Грамотно формувати і ставити завдання як перспективні, так і на кожний урок: образні, виховні, оздоровчі, інструктивні і ін.

- Правильно відтворювати записи фізичних вправ, правильно підбрати їх в комплексі в залежності від рівня фізичної підготовки і фізичного розвитку, стану здоров'я, віку, критичних періодів і ін.

- Аналізувати уроки фізичної культури в початкових класах.

- Правильно підбирати методи навчання, використовувати їх для рішення поставлених оздоровчих, образних і виховних завдань, успішно реалізовувати дидактичні принципи в практичній роботі, притримуватись гігієни під час занять фізичними вправами.

- Володіти навичками організації і проведення патріотичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку.

- Застосовувати нестандартні прилади і інвентар на заняттях фізичними вправами, використовувати можливості шкільних майстерень в його виготовленні.

- Підбирати навчальний матеріал, організовувати і проводити різноманітні форми фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня молодших школярів (гімнастика до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, груп здоров'я і ін.).

- Володіти організаторськими вміннями і навичками проведення: уроків в початкових класах, рухливих ігор, фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах з молодшими школярами.

- Володіти раціональними прийомами розміщення приладів і роздачі інвентарю на місцях занять фізичними вправами і способами організації позакласних занять з предмету «Фізична культура» з залученням старшокласників, батьків і ін.

- Дозувати навантаження при проведенні урочних і позаурочних форм занять фізичними вправами, знати прийоми підвищення щільності уроку з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки, стану здоров'я учнів.

- Володіти методом показу в ході навчання фізичних вправ, розподілом учнів на команди для проведення рухливих ігор, естафет різними способами: з допомогою розрахунку, по команді вчителя, з використанням рахівниць, по виборі капітанів і ін.

**Інтегральна компетентність:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі початкової освіти з розумінням відповідальності за свої дії.

**Загальні компетентності:**

ЗК.2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові



цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати нові види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК.3 Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК.4 Здатність працювати в команді.

ЗК. 6 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

- СК.1 Здатність спілкуватись українською та іноземною мовою, як усно так і письмово.
- СК. 2 Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності.
- С.К.3 Здатність до реалізації та інтеграції предметних знань, як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти; мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформативної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.
- СК.7 Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти; мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформативної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.
- 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 боулінгу, різних проявів насильства.
- СК.14 Здатність до здійснення індивідуального та диференційного підходу у роботі з дітьми з особливими потребами, відповідно до їхніх можливостей.

## 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### Теми практичних занять

| № з/п   | Назва теми  | Кількість годин |          |
|---|---|-----------------|----------|
|   |   | денна           | заочна   |
| <b>Модуль 1. Теоретичні засади системи фізичного виховання</b>            |   |                 |          |
| 1   | Основи української національної системи фізичного виховання.  | 2               | 1        |
| 2   | Принципи, методи і засоби фізичного виховання                 | 2               |          |
| 3   | Планування і контроль роботи з фізичного виховання.           | 2               | 1        |
| <b>Модуль 2. Методика проведення роботи з фізичного виховання у школі</b> |   |                 |          |
| 4   | Форми фізичного виховання протягом навчального дня.           | 2               | 1        |
| 5   | Методика використання рухливих ігор в режимі навчального дня. | 2               |          |
| 6   | Урок як основна форма фізичного виховання школярів.           | 4               | 1        |
| 7   | Методика виховання фізичних якостей молодших школярів         | 2               | 1        |
| 8   | Загальні основи навчання рухових дій.                         | 2               | 1        |
| 9   | Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами     | 2               |          |
| <b>Разом</b>  |   | <b>20</b>       | <b>6</b> |

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні засади системи фізичного виховання**

##### **Тема 1 : Основи української національної системи фізичного виховання.**

**Мета :** поглибити та закріпити знання студентів про мету, завдання системи фізичного виховання.

##### **Хід роботи:**

##### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Що означає поняття «система фізичного виховання»?
2. Перерахувати правові, програмні, нормативні основи системи фізичного виховання.
3. Проаналізувати умови функціонування системи фізичного виховання

##### ***Виконання завдання:***

1. Вказати мету фізичного виховання в Україні:

---



---



---



---



---

2. Розкрийте основні завдання фізичного виховання:

| <b>Освітні завдання</b> | <b>Оздоровчі завдання</b> | <b>Виховні завдання</b> |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
|                         |                           |                         |
|                         |                           |                         |
|                         |                           |                         |
|                         |                           |                         |

3. Дати письмову відповідь на питання самостійної підготовки:

- Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
- Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання.
- Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.
- Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання .
- Система фізичного виховання у народній педагогіці.

**Питання для самостійної підготовки.**

1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
2. Особливості роботи вчителя сільської школи.
3. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя.

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
1. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
2. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
3. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрощук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

**Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10-13

## Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема2 : Принципи, методи і засоби фізичного виховання.**

**Мета :** поглибити знання про принципи, методи і засоби фізичного виховання, навчити класифікувати фізичні вправи по різним ознакам.

#### **Хід роботи:**

#### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Охарактеризуйте телеологічні основи системи фізичного виховання.
2. Перерахуйте основні методи фізичного виховання.
3. Назвіть дидактичні принципи навчання.
4. Загальні вимоги до підбору и використання методів.

#### ***Виконання завдання:***

1. Вписати в таблицю загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання та розкрийте їх.

| Загальні принципи фізичного виховання. | Характеристика принципу. |
|--|--------------------------|
|  |                          |
|  |                          |
|  |                          |
|  |                          |

2. Класифікувати дані вправи по всім ознакам, заповнити таблицю:

| № п/п | Зміст вправи   | По м'язовій діяльності | По освітнім причинам | По групі м'язів | По видам спорту | По історичній ознаці. |
|-------|--|------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| 1.    | Катання на велосипеді.                                     |                        |                      |                 |                 |                       |
| 2.    | Стрибки на одній та двох ногах на місці та з переміщенням. |                        |                      |                 |                 |                       |
| 3.    | Лазіння по гімнастичній драбині.                           |                        |                      |                 |                 |                       |
| 4.    | Ходьба на носках   |                        |                      |                 |                 |                       |
| 5.    | Піонербол. Передача м'яча згори в парах.                   |                        |                      |                 |                 |                       |
| 6.    | Кидки і ловля набивного м'яча.                             |                        |                      |                 |                 |                       |
| 7.    | Стрибки на скакалці.                                       |                        |                      |                 |                 |                       |
| 8.    |  |                        |                      |                 |                 |                       |

|                             |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Бадмінтон.<br>Подача м'яча. |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|

***Питання для самостійної підготовки.***

1. Вплив природних сил на оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.
2. Гігієнічні чинники, як засіб фізичного загартування.
3. Принципи Гавердовського Ю.К.

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрощук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

**Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

**Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Тема 3 : Планування і контроль роботи з фізичного виховання.**

**Мета :** поглибити знання студентів про способи планування та види контролю за діяльністю учнів.

**Хід роботи:**

***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Перерахувати документи планування, що складаються вчителем.
2. Назвати види контролю.
3. Що таке фізкультурний самоконтроль.

***Виконання завдання:***

1. Користуючись навчальною програмою, скласти піврічний план роботи з фізичного виховання.

2. Проаналізувати план роботи товариша.

**Питання для самостійної підготовки.**

1. Як уникнути порушення дисципліни учнями?
2. Що таке педагогіка співдружності?
3. Найбільш суттєві помилки, які допускають у спілкуванні з учнями молоді вчителі.

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андросук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андросук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

**Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

**Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Змістовий модуль 2. Методика проведення роботи з фізичного виховання у школі**

**Тема 4 : Форми фізичного виховання протягом навчального дня.**

**Мета :** поглибити і закріпити знання студентів про різноманітність форм фізичного виховання.

**Хід роботи:**

**Питання теоретичної підготовки до заняття.**

1. Охарактеризувати гігієнічні чинники, як засіб фізичного загартування.
2. Перерахувати завдання фізичного виховання учнів молодших класів.

**Виконання завдання:**

1. Опрацювати методичну літературу та підібрати:
  - 10 фізкультхвилинок;
  - 5 фізкультпауз.

2. Скласти по одному примірному комплексу гімнастики до занять для кожного класу.

### **Питання для самостійної підготовки.**

1. Організація та проведення рухливих ігор і фізичних вправ у режимі подовженого дня.
2. Методичні вимоги до організованого проведення великих перерв і годин здоров'я.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрошук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

#### **Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема5 : Методика використання рухливих ігор в режимі навчального дня.**

**Мета** : поглибити і закріпити знання студентів про різноманітність форм фізичного виховання.

#### **Хід роботи:**

### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Організація та проведення ігор і фізичних вправ у режимі подовженого дня.
2. Методичні вимоги до організованого проведення великих перерв і годин здоров'я.
3. Перерахувати позанавчальні форми фізичного виховання.

### ***Виконання завдання:***

1. Ознайомитись з методикою складання ігрових карток. Обрати гру і самостійно заповнити 2-3 картки по зразку.
2. Провести у групі одну гру на вибір.

3. Підготувати 10 карток з рухливими іграми для 1- 4класу.

-----  
**НАЗВА ГРИ**

1.Основні Напрямки Гри : а) які фізичні якості розвиває; б) основні рухи; в)вид спорту; г)які морально-вольові якості розвиває.

2.Інвентар: використані предмети.

3.Місце проведення: спортивний зал,(майданчик, парк і т.д.).

4.Форма проведення: урочна (позаурочна).

| Шиккування  | Зміст | Правила        | О.М.В.   |
|---|-------|----------------|----------|
| ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☹<br>▲<br>☺ -- учні<br>☹ --водящий<br>▲ --учитель |       | 1.<br>2.<br>3. | 1.<br>2. |

-----  
**Питання для самостійної підготовки.**

1. Фізичне виховання за місцем проживання.
2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.

**Рекомендована література**

**Базова**

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
6. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
7. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
8. Леськів А.Д., Андросук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андросук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

**Допоміжна**

5. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
6. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
7. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
8. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

**Інформаційні ресурси**



1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

## **Тема 6: Урок як основна форма фізичного виховання школярів.**

**Мета :** поглибити знання студентів про урок фізичного виховання, правила побудови уроків різних типів, способи організації учнів на уроці.

### **Хід роботи:**

#### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Охарактеризувати основні структурні елементи уроку.
2. Назвати типи уроків, їх відмінні риси.
3. Проаналізувати підготовку вчителя до уроку.
4. Назвати способи організації учнів на уроці.
5. Визначити часові параметри кожної частини уроку.

#### ***Виконання завдання:***

1. Ознайомитись з примірним планом-конспектом уроку фізичного виховання.
2. Користуючись методичною літературою скласти робочий план-конспект уроку.

#### ***Питання для самостійної підготовки.***

1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
2. Професійні обов'язки вчителя.
3. Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення у якому проводиться заняття з фізичного виховання.
4. Роль вчителя у виправленні рухових помилок.
5. Особливості проведення уроків з дітьми різного стану здоров'я.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрощук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

#### **Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

## Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 7: Методика виховання фізичних якостей молодших школярів.**

**Мета :** поглибити знання студентів про процес виховання фізичних якостей у молодших школярів.

#### **Хід роботи:**

##### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Перерахувати фізичні якості притаманні кожній людині.
2. Що таке фізичне навантаження?
3. Які існують різновиди відпочинку.
4. Фізичні навантаження та відпочинок як чинники впливу на фізичний розвиток.

##### ***Виконання завдання:***

1. Користуючись методичною літературою підібрати вправи і скласти комплекс (8-10 вправ) для розвитку якості гнучкості.
2. Теж саме для якості швидкості.
3. Теж саме для якості спритності.
4. Теж саме для якості сили.
5. Теж саме для якості витривалості.

Роботу представити у вигляді:

- розробки комплексу вправ з обов'язковими ілюстраціями;
- презентації із комплексом вправ;
- відео з особистим показом підібраних вправ.

##### ***Питання для самостійної підготовки.***

1. Чинники, що обумовлюють прояв витривалих якостей, параметри витривалості.
2. Параметри обумовлюючі високий рівень розвитку якості спритності.
3. Найсприятливіші вікові періоди для розвитку фізичних якостей.

#### **Рекомендована література**

##### **Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андросчук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андросчук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

##### **Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.

2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 8: Загальні основи навчання рухових дій.**

**Мета :** поглибити знання студентів про методику побудови процесу навчання рухових дій.

#### **Хід роботи:**

#### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Дати характеристику рухових умінь та навичок.
2. Назвати структурні елементи процесу навчання фізичних вправ.
3. Охарактеризувати механізми формування рухових дій..

#### ***Виконання завдання:***

1.Проаналізувати:

- Етап розучування рухової дії. Його мета, завдання та особливості. Методика навчання на першому етапі.
  - Етап засвоєння рухової дії. Його мета, завдання та особливості. Методика навчання на другому етапі.
  - Етап закріплення рухової дії. Його мета, завдання та особливості. Методика навчання на третьому етапі.
2. Скласти план-конспект для навчання однієї окремо взятої рухової дії, використавши засвоєну структуру і організацію навчальної діяльності.

#### ***Питання для самостійної підготовки.***

1. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) у структурі навчальної діяльності.
2. Роль зворотного зв'язку в навчанні.
3. Компоненти умінь вищого порядку.
4. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.

4. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. *Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів* / А.Д. Леськів, Н.В. Андрошук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

#### **Допоміжна**

1. Арефєв В.Г., Столітенко В.В. *Фізичне виховання в школі* / В.Г. Арефєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. *Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини* /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. *Природа і рух* /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. *Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога* / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 9: Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.**

**Мета** : поглибити знання студентів про методику побудови процесу навчання рухових дій.

#### **Хід роботи:**

#### ***Питання теоретичної підготовки до заняття.***

1. Виховання інтересу до занять.
2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
3. Вироблення уміння і навичок працювати самостійно.
4. Залучення учнів до самостійних занять.

#### ***Виконання завдання:***

#### **I. Підготувати доповідь з теоретичних питань:**

1. Визначити класифікацію теоретичних знань учнів з розділ «Фізична культура», яка забезпечить самостійне виконання фізичних вправ.
2. Які існують міжпредметні зв'язки у процесі опанування теоретичними відомостями і який вплив вони мають на формування вміння самостійно займатися фізичними вправами?
3. Перерахуйте принципові умови забезпечення самостійності занять фізичними вправами.

#### **II. Скласти план фізкультурно-спортивного (фізкультурно-оздоровчого) заходу.**

#### ***Питання для самостійної підготовки.***

1. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
2. Розробити план спортивно-масових заходів для школярів загальноосвітньої школи (на семестр).

#### **Рекомендована література**

##### **Базова**

1. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини).* – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.

2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрошук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.

#### **Допоміжна**

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ**

| Вид роботи        | бали    | Критерії  |
|-------------------|---------|---|
| Практичні заняття | 0 балів | - відсутність знань з даної дисципліни, низький рівень володіння мисленнєвими операціями, не виконав практичне завдання   |
|                   | 1 бал   | - знання матеріалу поверхові, або відсутні, тому відповідь не можна позитивно оцінити, але є здатність здійснення мисленнєвих операцій, висловлення власного судження, хоч і бракує знань, практична робота виконана частково |
|                   | 2 бали  | - поверхове мало осмислене знання матеріалу, непереконливість визначень, відсутня логічність викладення інформації, вміє виділяти головне, робота виконана частково   |
|                   | 3 бали  | - не володіє мисленими операціями узагальнення, відсутня наявність власного судження, відношення, оцінки непереконливі, або висловлюються з допомогою викладача, робота виконана формально                                    |
|                   | 4 бали  | - неповно розкрито зміст питання, але відповідь достатньо осмислена, за деяким винятком визначення переконливі, вміє виділити характерні ознаки, логічність викладання інформації встановлення                                |

|  |         |   |
|--|---------|---|
|  |         | причинно-слідчих зв'язків здійснює з допомогою викладача, робота виконана з незначними неточностями   |
|  | 5 балів | - повнота, осмисленість відповіді, переконливість визначень, виділення характерних ознак, логічно викладає матеріал, вміє виділяти головне, здійснити порівняння, співставлення, узагальнення, класифікацію, має наявність власного судження, відношення, оцінки, робота виконана повністю, нестандартно. |

#### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

##### Рекомендована література

##### Базова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1-2 частини). – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, - 2003.
2. Никифорова Л.А. Фізична культура з методикою викладання. – Одеса, 2012. – 36с.
3. Гонтарук Л.М. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. / Л.М.Гонтарук. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2001. – 148 с.
4. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Механошин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрошук, С.О. Механошин, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль, 2000. – 108с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы/ Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Владос, 2002. -158с.
6. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом/ О.В.Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Київ, 2003. – 254с.
7. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю.,Шитова Р.Я. Методика физического воспитания учащихся 1 – 4 классов / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – М.: Просвещение, 2001. – 236с.

##### Допоміжна

1. Арєфєв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арєфєв, В.В.Столітенко. – Київ, 1997. – 152с.
2. Бердник О. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини /О.Бердник//Дитячий садок. – 2010. – № 10. – С.28
3. Богініч О.Л. Природа і рух /О.Богініч, Г.Беленька: Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 166 с.
4. Гончаренко А. Особистісно орієнтована мораль освіти: підготовка педагога / А. Гончаренко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. –С. 10 – 13.

5. Іваненко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загально-розвиваючі вправи/ О.В. Іваненко, О.М. Худолій, Т.В. Карпунець – Харків: ОВС, 2000. -360с.

6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. -464 с.

7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. средн. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>







*Навчальне видання*

Лілія ПРОКОФ'ЄВА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ  
ПП23 МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем  
зі спеціальності 013 Початкова освіта