

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
“ _____ ” 2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура з методикою навчання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Напрямок підготовки 6.010102 Початкова освіта

Гуманітарний інститут

2014 – 2015 навчальний рік

Робоча програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ для студентів
за спеціальністю 6.010102 - Початкова освіта, 2015 рік, 33 с.

Розробник: Лопатенко Г.О., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної
майстерності

Протокол №2 від "3" вересня 2014 р.

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

 /Г.Г. Диба/

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 /О.В. Єременко/

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту з

Протокол № 7 від " 24 " березня 2015 р.

Вчений секретар  (Г.Л.Видайчук)



ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Структура програми навчальної дисципліни.....	6
I. Опис предмета навчальної дисципліни.....	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни.....	7
III. Програма.....	8
<i>Змістовий модуль I. Основи методики фізичного виховання у початковій школі.....</i>	8
<i>Змістовий модуль II. Засоби та методи фізичного виховання у початковій школі</i>	9
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура з методикою навчання».....	10
V. Плани практичних занять.....	11
VI. Завдання для самостійної роботи.....	22
VII. Індивідуальна навчально-дослідна робота.....	22
VIII. Система поточного та підсумкового контролю.....	26
IX. Методи навчання.....	28
X. Методичне забезпечення курсу.....	29
XI. Орієнтовні питання до заліку	29
Рекомендована література.....	31

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робочу навчальну програму з дисципліни «Фізична культура з методикою навчання» укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізична культура з методикою навчання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Фізична культура з методикою навчання» передбачає опанування студентом знань за наступними темами: основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; анатоμο-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку і пов'язана з ними методика навчання; урок як основна форма фізичного виховання в школі; засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; розвиток фізичних якостей на уроках з фізичного виховання у молодших класах. .

Мета курсу – вивчення основ системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Завдання курсу:

- створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем дитячого організму, попередження захворювань;
- набуття знань з використання засобів сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та оволодіння технікою основних рухових дій;
- набуття знань з використання сучасних методів фізичного виховання для успішної організації занять з фізичної культури у початковій школі;
- набуття необхідних вмінь і навичок для самостійної організаційної роботи з фізичного виховання у початковій школі;

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на *засвоєнні знань* із таких питань: особливостей функціонування дитячого організму, побудови уроку з фізичної культури у початковій школі, правилах техніки безпеки під час занять з фізичної культури, особливостей розвитку рухових якостей у школярів.

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень.

Під час практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички*:

Знати:

мету і завдання фізичного виховання учнів початкового шкільного віку; вікові, анатомо-фізіологічні, психологічні особливості школярів; основні засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів; основні розділи шкільної програми з фізичної культури; структуру, особливості підготовки і проведення уроку фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку; вимоги до сучасного уроку фізичної культури; методику навчання основних видів фізичних вправ, передбачених шкільною програмою.

Уміти:

аналізувати спеціальну науково-методичну літературу; творчо використовувати отриманні знання під час розв'язування ситуаційних завдань; правильно застосовувати засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я школяра; методично правильно будувати, проводити і аналізувати уроки фізичної культури; пояснювати, демонструвати, виконувати і проводити з учнями фізичні вправи і ігри; формувати в учнів основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, особистої і громадської гігієни організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху; проводити різні форми позаурочної роботи в школі; вести пропаганду здорового способу життя серед учнів і батьків; використовуючи сучасні наукові матеріали; уміти використовувати отримані знання у майбутній практичній діяльності.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Фізична культура з методикою навчання

Курс: I	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2,5 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 90 годин,</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p>Галузь знань: 0101 «Початкова освіта»</p> <p>Спеціальність: 6.010102 Початкова освіта</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна Рік підготовки: 4</p> <p>Семестр: 8.</p> <p>Контактні заняття: 40 години, з них:</p> <p>Лекції: 6 годин</p> <p>Семінарсько-практичні заняття: 28 годин</p> <p>Індивідуальна робота: 6 години</p> <p>Самостійна робота: 45 годин</p> <p>Модульний контроль: 5 годин</p> <p>Вид контролю: залік</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Семинарсько-практи	Індивідуальна робота	Самостійна робота	модульний контроль
Змістовий модуль I.							
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ							
1.	Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	27	2	8	2	15	
2.	Урок – основна форма організації занять у фізичному вихованні	29	2	8	2	15	2
Разом		56	4	16	4	30	2
Змістовий модуль II.							
ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ							
3.	Засоби і методи фізичного виховання у початковій школі	34	2	12	2	15	3
Разом		34	2	12	2	15	3
Разом		90	6	28	6	45	5

ІІІ. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Лекція 1. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (2 год.).

Основні поняття теми: виховання, фізична культура, початкова школа, анатомо-фізіологічні особливості дітей, методика.

Лекція 2. Урок – основна форма організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

Основні поняття теми: урок, частини уроку, завдання уроку, підготовка педагога до уроку.

Семінарське заняття 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна. Фізичне виховання у молодших класах. (2 год.).

Семінарське заняття 2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. (2 год.).

Семінарське заняття 3. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання (2 год.).

Семінарське заняття 4. Методичні та специфічні принципи фізичного виховання (2 год.).

Семінарське заняття 5. Урок як основна форма організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

Семінарське заняття 6. Підготовка педагога до уроку. Написання плану-конспекту уроку (2 год.)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Лекція 3. Засоби і методи фізичного виховання у початковій школі (2 год.).

Основні поняття теми: засоби, методи, фізичне виховання, початкова школа.

Семінарське заняття 7. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ (2 год.).

Семінарське заняття 8. Побудова комплексу згальнорозвиваючих вправ (2 год.).

Семінарське заняття 9. Рухливі ігри на уроках фізичної культури з учнями молодших класів (2 год.).

Семінарське заняття 10. Основи методики розвитку силових якостей у учнів молодших класів (2 год.).

Семінарське заняття 11. Основи методики розвитку витривалості у учнів молодших класів (2 год.).

Семінарське заняття 12. Основи методики розвитку гнучкості у учнів молодших класів (2 год.).

Семінарське заняття 13. Основи методики розвитку спритності у учнів молодших класів (2 год.).

Семінарське заняття 14. Основи методики розвитку швидкісних якостей у учнів молодших класів (2 год.).

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура з методикою навчання»

Разом: 90 год., лекції – 6 год., семінарсько-практичні заняття – 28 год., індивідуальна робота – 6 год., самостійна робота – 45 год., модульна контрольна робота – 5 год.

Тиждень															
Модулі	Змістовий модуль I						Змістовий модуль II								
Назва модуля	Основи методики фізичного виховання у початковій школі						Засоби та методи фізичного виховання у початковій школі								
Кількість балів за модуль	83 балів						159 балів								
Лекції	1			2			3								
Теми лекцій	Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку			Урок – основна форма організації занять у фізичному вихованні			Засоби і методи фізичного виховання у початковій школі								
Відвідуван.	1			1			1								
Теми практичних занять	Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна. Фізичне	Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	Педагогічний процес у сфері фізичного виховання	Методичні та специфічні принципи фізичного виховання	Урок як основна форма організації занять у фізичному вихованні	Підготовка педагога до уроку. Написання плану-конспекту уроку	Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання.	Побудова комплексу загальнорозвиваючих вправ	Рухливі ігри на уроках фізичної культури з учнями молодших класів	Основи методики розвитку силових якостей у учнів молодших класів	Основи методики розвитку витривалості у учнів	Основи методики розвитку гнучкості	Основи методики розвитку спритності	Основи методики розвитку швидкісних якостей	
Робота на практич. зан.+відвід	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	
Самостійна робота	5x3						5x3								
ІНДЗ	-						30								
Види пот.. контролю							Модульна контрольна робота (25 балів)								
Підсум. контроль	залік														

V. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль I

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Семінарсько-практичне заняття 1.

Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна. Фізичне виховання у молодших класах. (2 год.).

План заняття

1. Визначення понять фізичне виховання, фізичне здоров'я дитини, фізична культура.
2. Школи рухів, що входять до програми з фізичної культури для 1-4 класів.
3. Загальні визначення курсу.

Рекомендована література

1. .Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. .Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 428 с.

Семінарсько-практичне заняття 2.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку (2 год.).

План заняття

1. Особливості опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку.
2. Особливості серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку.
3. Особливості обміну речовин дітей молодшого шкільного віку.
4. Особливості нервової системи дітей молодшого шкільного віку.

Рекомендована література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. —К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

Семінарсько-практичне заняття 3.

Педагогічний процес у сфері фізичного виховання (2 год.).

План заняття

1. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання.
2. Виховання особистісних якостей дітей, що займаються фізичним вихованням.

Рекомендована література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. —К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с
3. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

Семінарсько-практичне заняття 4.

Методичні та специфічні принципи фізичного виховання (2 год.).

План заняття

1. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.
2. Методичні принципи фізичного виховання.
3. Дидактичні та специфічні принципи фізичного виховання.

Рекомендована література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. —К.: Олімпійська література, Т.1., 428 с.
3. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с

Семінарсько-практичне заняття 5.

Урок як основна форма організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

План заняття

1. Зміст, завдання і організація уроків фізичної культури.
2. Методика проведення підготовчої частини уроку.
3. Методика проведення основної частини уроку.
4. Методика проведення заключної частини уроку.

Рекомендована література:

1. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.
2. Огністий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.
3. 16.Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.

Семінарсько-практичне заняття 6.

**Підготовка педагога до уроку. Написання плану-конспекту уроку
(2 год.) .**

План заняття

1. Підготовка педагога до уроку фізичної культури.
2. Документи планування занять з фізичної культури.

3. Написання плану-конспекту уроку з фізичної культури для учнів початкової школи.

Рекомендована література

1. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.
2. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.
3. 16.Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.

Змістовий модуль II

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Семінарсько-практичне заняття 7.

Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ (2 год.).

План заняття

1. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
2. Сили природи та гігієнічні фактори – допоміжні засоби фізичного виховання.
3. Основні методи фізичного виховання.

Рекомендована література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. —К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

Семінарсько-практичне заняття 8.

Побудова комплексу згальнорозвиваючих вправ (2 год.).

План заняття

1. Особливості побудови комплексу загальнорозвиваючих вправ.
2. Методика проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ

Рекомендована література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. —К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

Семінарсько-практичне заняття 9.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури з учнями молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання на уроках фізичної культури у початковій школі.
2. Методика проведення рухливих ігор з учнями молодших класів.

Рекомендована література

1. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
2. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник.: Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
3. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с

Семінарсько-практичне заняття 10.

Основи методики розвитку силових якостей у учнів молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Загальна характеристика сили.

2. Види силових здібностей людини.
3. Вікова динаміка природнього розвитку сили.
4. Методика розвитку силових якостей у учнів молодших класів

Рекомендована література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров'я», Киев, 1981. – 176с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.

Семінарсько-практичне заняття 11.

Основи методики розвитку витривалості у учнів молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості.
3. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості.
4. Методика розвитку витривалості у учнів молодших класів

Рекомендована література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров'я», Киев, 1981. – 176с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.

Семінарсько-практичне заняття 12.

Основи методики розвитку гнучкості у учнів молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Загальна характеристика гнучкості.
2. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості.
3. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості.
4. Методика розвитку гнучкості у учнів молодших класів

Рекомендована література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров'я», Киев, 1981. – 176с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.

Семінарсько-практичне заняття 13.

Основи методики розвитку спритності у учнів молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Загальна характеристика спритності.
2. Фактори, що зумовлюють прояв спритності.
3. Вікова динаміка природнього розвитку спритності.
4. Методика розвитку спритності у учнів молодших класів

Рекомендована література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров'я», Киев, 1981. – 176с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.

Семінарсько-практичне заняття 14.

Основи методики розвитку швидкісних якостей у учнів молодших класів (2 год.).

План заняття

1. Загальна характеристика швидкісних якостей.
2. Фактори, що зумовлюють швидкісних якостей.
3. Вікова динаміка природнього розвитку швидкісних якостей.
4. Методика розвитку швидкісних якостей у учнів молодших класів

Рекомендована література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров'я», Киев, 1981. – 176с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.1., 428 с.
3. Филін В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 6.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1 ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ		
Тема 1. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (15 год.)	Поточний, семінарське заняття	5+5+5

Змістовий модуль 2 ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ		
Тема 2. Урок – основна форма організації занять у фізичному вихованні (15 год.)	Індивідуальне завдання	5+5+5
Тема 3. Засоби і методи фізичного виховання у початковій школі (15 год.)	Індивідуальне завдання	
Разом: 45 годин		30 балів

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Фізична культура з методикою навчання» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Орієнтовна структура ІНДЗ: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1., 7.2.

Таблиця 7.1

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 бали
2.	Складання плану реферату	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
Разом		30 балів

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	10-19	Задовільно
Низький	Менше 5-9	Незадовільно

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура з методикою навчання».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

Теми ІНДЗ

1. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.
2. Принципи фізичного виховання та способи їх реалізації в 1-4 класах.
3. Фізична вправа - основний засіб фізичного виховання.
4. Класифікації фізичних вправ.
5. Зміст і форма фізичних вправ.
6. Техніка фізичних вправ
7. Поняття „метод”, „ методичний прийом”, методичний підхід”, методичний напрям” приклади розкриття співвідношення між цими категоріями.
9. Оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами.
10. Теорія навчання рухових дій і шляхи її розвитку
11. Етапи навчання рухових дій і її мета на кожному етапі.
12. Особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування.
15. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
16. Особливості методики розвитку координаційних здатностей.
17. Характеристика типової структури уроку.
18. Методи організації учнів в процесі уроку
19. Зміст і методики проведення занять урочного типу.
20. Основні умови управління у фізичному вихованні.
21. Моделювання та можливості його застосування.
22. Індивідуальний і диференційний підхід та розвиток самостійності молодшого школяра.
23. Використання педагогічного контролю для підвищення мотивації учнів до занять фізичним вихованням
24. Фактори, що впливають на рівень рухової активності дітей.

25. Норми добової та тижневої активності дітей молодшого шкільного віку.
27. Особливості методики розвитку рухових якостей у шкільному віці
28. Завдання фізичного виховання ослаблених дітей.
29. Засоби фізичного виховання ослаблених дітей і механізм їх оздоровчої дії
30. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у підготовчій групі.
31. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у спеціальній медичній групі
31. Основний зміст навчальної програми з фізичного виховання.
32. Основні напрями діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів
34. Класифікація уроків фізичного виховання.
35. Структура уроків фізичного виховання.
36. Особливості проведення заключної частини
37. Дозування навантажень на уроці фізичного виховання.
38. Оцінка діяльності учнів на уроці.
39. Основні вимоги до уроків фізичного виховання.
40. Позаурочні форми організації занять

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Фізична культура з методикою навчання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2, 8.3.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного
(модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування семінарських занять	1	14	14
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Модульна контрольна робота	25	1	25
5.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	6	30
6.	ІНДЗ	30	1	30
Максимальна кількість балів - 242				

Розрахунок: $242:100=2,42$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські
оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	Добре	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81		C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	Задовільно	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68		E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34		F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу магістранта на семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в письмовому вигляді.

Реферативні дослідження, які виконує магістрант за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної

роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint– Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

XI. ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Охарактеризуйте взаємозв'язок шкільного та дошкільного ланок фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання в початковій школі.
3. Охарактеризуйте роль вчителя на уроці фізичної культури в молодших класах
4. Медичні групи для занять фізичною культурою.
5. Анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів.
6. Особливості розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
7. Особливості розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
8. Особливості розвитку м'язів та зв'язкового апарату учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
9. Особливості розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
10. Особливості функціонування серцево-судинної системи учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
11. Особливості розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
12. Особливості обміну учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
13. Особливості розвитку нервової системи учнів молодших класів та пов'язані з цим методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання.
14. Охарактеризуйте ознаки уроку з фізичного виховання.
15. Опишіть переваги уроку перед іншими формами організації процесу фізичного виховання.
16. Охарактеризуйте основні вимоги до уроку з фізичного виховання.
17. Класифікація уроків з фізичної культури.

18. Охарактеризуйте завдання підготовчої частини уроку з фізичної культури.
19. Охарактеризуйте завдання основної частини уроку з фізичної культури.
20. Опишіть послідовність вирішення завдань основної частини уроку.
21. Охарактеризуйте завдання заключної частини уроку з фізичної культури.
22. Чинники, які впливають на побудову уроку фізичної культури.
23. Опишіть процес підготовки педагога до уроку.
24. Надайте характеристику засобам фізичного виховання.
25. Допоміжні засоби фізичного виховання та їх характеристика.
26. Опишіть види ефектів, що виникають в організмі людини в результаті застосування фізичних вправ.
27. Класифікація фізичних вправ.
28. Методи фізичного виховання, що застосовуються на уроках фізичної культури в початковій школі.
29. Особливості підготовки плану-конспекту уроку з фізичної культури.
30. Методика проведення рухливих ігор в молодших класах.
31. Основи методики розвитку швидкісних можливостей.
32. Основи методики розвитку спритності.
33. Основи методики розвитку сили.
34. Основи методики розвитку гнучкості.
35. Основи методики розвитку витривалості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
2. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.

4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 64 с.
6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
7. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.
9. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. – 164 с.
10. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. – 214 с.
11. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
12. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.
13. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
14. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 20 с.

15. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К: “Перун”, 1998. – 63 с.
16. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К: “Радянська школа”, 1986. – 123 с.
17. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
18. Шиян Б. М. , Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. -220 с.
19. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник.: Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
20. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.
21. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. «Здоров’я», Киев, 1981. – 176с.
22. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К. – 1994. – 21 с.
23. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. ФиС, Москва, 1966. – 183с.
24. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Том первый. НУФВСУ, «Олимпийская литература», 2003. – 161 – 314с.
25. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. Москва, 1974. – 232с.

Допоміжна

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР. – М.: ФиС, 1985. – 269 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. –К.: Рад.школа, 1980. – 04 с.
3. Воробей Г.В. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального

дня школярів початкових класів. – Ів.Франківськ,1989. – 24 с.

4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. –М.: ФиС, 1972. – 160 с.

5. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні ігри (Тестові завдання). –Тернопіль: ТДПУ, 2002. –70 с.

6. Конеман А.В., Осокина Г.И. Детские подвижные игры народов СССР. –М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

7.Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. –К.: Здоров"я, 1980. – 94 с.

8. Наумчук В.І. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань студентів з рухливих ігор. –Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 8 с.

9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи.- К.:Початкова школа, 2001. – 112 с.

10. Спекторов В.Б. Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. –К.: Здоров"я, 1987. –96 с.