

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогічної та соціальної освіти

Кафедра початкової освіти

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

«30» серпня 2021 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я  
І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

Ступінь: I (бакалаврський) ступінь вищої освіти

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

Миколаїв – 2021

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Авраменко Квітослава Богданівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри початкової освіти

РЕЦЕНЗЕНТ: С. І. Якименко – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової освіти С. І. Якименко

Програму схвалено на засіданні кафедри початкової освіти

Протокол від «27» серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри початкової освіти \_\_\_\_\_ (С. І. Якименко)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогічної та соціальної освіти

Протокол від «27» серпня 2021 року № 1

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Т. М. Степанова)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «30» серпня 2021 року № 9

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (О. А. Кузнецова)

## АНОТАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Дана програма нормативної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я і фізичної культури» для підготовки I (бакалаврського) рівня вищої освіти фахівців спеціальності 013 Початкова освіта складена для реалізації освітньо-професійної програми «Початкова освіта».

Важливою є підготовка фахівців спеціальності 013 Початкова освіта, здатних до успішного виконання професійних завдань і функціональних обов'язків у галузі початкової освіти; формування компетентностей, необхідних для реалізації концепції «нова українська школа», навчання здобувачів освіти за державним стандартом початкової освіти на рівні, що відповідає кваліфікації вчителя початкових класів закладу загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** фізкультурна освітня галузь; здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, принцип побудови курсу фізичної культури; методи і засоби навчання; матеріально-технічні засоби навчання і комплекти забезпечення для вчителів початкових класів та здобувачів освіти; фахівці початкової освіти.

## АНОТАЦІЯ АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ

This program of the normative discipline «Methods of teaching the basics of health and physical culture» for the preparation of I (bachelor's) level of higher education specialists 013 Primary education is designed to implement the educational-professional program «Primary Education».

It is important to train specialists in the specialty 013 Primary Education, capable of successfully performing professional tasks and functional responsibilities in the field of primary education; formation of competencies necessary for the implementation of the concept of "New Ukrainian School", training of students according to the State Standard of Primary Education at a level that meets the qualifications of primary school teachers of general secondary education.

**Key words:** physical culture educational branch; healthy technologies, healthy lifestyle, the principle of building a course of physical culture; teaching methods and tools; material and technical teaching aids and support kits for primary school teachers and students; primary education specialists.

## ВСТУП

**Програма** вивчення нормативної навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я і фізичної культури» складена Авраменко К.Б. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 013 Початкова освіта.

Важливою є підготовка фахівців спеціальності 013 Початкова освіта, здатних до успішного виконання професійних завдань і функціональних обов'язків у галузі початкової освіти; формування компетентностей, необхідних для реалізації концепції «Нова українська школа», навчання здобувачів освіти за Державним стандартом початкової освіти на рівні, що відповідає кваліфікації вчителя початкових класів закладу загальної середньої освіти.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: освітній процес та фізкультурна освітня галузь у початкових класах Нової української школи.

**Міждисциплінарні зв'язки:** курсів психолого-педагогічного спрямування («Педагогіка» (загальна з історією педагогіки), «Психологія» (загальна, вікова, педагогічна), «Педагогічна творчість»), «Психодидактика» та дисципліни «Оздоровчі технології».

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета курсу:** формування професійної компетентності майбутніх учителів початкових класів з питань методики навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в освітньому процесі початкової школи.

**Завдання** – формування у студентів комплексу спеціальних знань у галузі «Здоров'я і фізична культура»: розвитку теорій фізичного виховання та основ здоров'я, методик їх застосування в освітньому процесі у початкових класах; вироблення умінь застосувати набуті знання у практичній діяльності в умовах освітнього процесу початкової освіти.

Навчальна дисципліна складається з 4-х кредитів.

### Очікувані програмні результати навчання:

ПР-01	Організовувати монологічну, діалогічну та полілогічну форми спілкування з молодшими школярами, іншими учасниками освітнього процесу, представниками громади, поважаючи права людини та суспільні цінності; формувати судження, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.
ПР-03	Критично оцінювати достовірність та надійність інформаційних джерел, дотримуватися юридичних і етичних вимог щодо використання інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій у перебігу педагогічної діяльності в початковій школі.
ПР-05	Організовувати освітній процес із використанням цифрових технологій та технологій дистанційного навчання молодших школярів, розвивати в учнів навички безпечного використання цифрових технологій та сервісів.
ПР-06	Інтегрувати та використовувати академічні предметні знання як основу змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної) та трансформувати їх у різні форми.
ПР-07	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-08	Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.
ПР-09	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-10	Використовувати в освітній практиці різні прийоми формування, поточного і підсумкового оцінювання навчальних досягнень здобувачів початкової освіти, прийоми диференційованого оцінювання дітей з особливими освітніми потребами.
ПР-12	Застосовувати методи та прийоми навчання, інновації, міжпредметні зв'язки та інтегрувати зміст різних освітніх галузей в стандартних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності в початковій школі, оцінювати результативність їх застосування.
ПР-13	Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проектувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.
ПР-14	Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей.
ПР-15	Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими **компетентностями:**

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі початкової освіти з розумінням відповідальності за свої дії.
<b>Загальні компетентності</b>	<b>ЗК-2.</b> 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.
	<b>ЗК-3.</b> Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
	<b>ЗК-4.</b> Здатність працювати в команді.
	<b>ЗК-6.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
	<b>ЗК-7.</b> Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.
	<b>ЗК-8.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)
<b>Спеціальні (фахові) компетентності:</b>	<b>СК-2.</b> Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності.
	<b>СК-3.</b> Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.
	<b>СК-6.</b> Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.
	<b>СК-7.</b> Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.
	<b>СК-9.</b> Здатність до різних видів оцінювання навчальних досягнень здобувачів початкової освіти на засадах компетентнісного підходу.
	<b>СК-10.</b> Здатність до професійно-педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами.
	<b>СК-11.</b> 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.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

*Кредит 1. Концептуальні засади методики навчання основ здоров'я і фізичної культури у початкових класах ЗЗСО*

*Кредит 2. Методичні основи викладання основ здоров'я і фізичної культури*

*Кредит 3. Принципи і методи побудови процесу фізичного виховання здобувачів початкової освіти*

*Кредит 4. Засоби фізичного виховання молодших школярів*

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Кредит 1. Концептуальні засади методики навчання основ здоров'я і фізичної культури у початкових класах ЗЗСО**

**Тема 1. Методика навчання основ здоров'я і фізичної культури у початкових класах ЗЗСО як навчальна дисципліна у фаховій підготовці бакалаврів початкової освіти.**

Предмет, завдання та структура дисципліни «Основи здоров'я і фізичної культури у початковій школі» та її міждисциплінарні зв'язки. Методологічні основи викладання основ здоров'я.

Основні поняття теорії: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурна освіта, фізичний розвиток, фізична підготовленість, спорт (професійний, олімпійський, масовий), фізична рекреація, фізична реабілітація.

### **Тема 2. Структура і зміст дисципліни у ЗВО та НУШ.**

Витоки фізичного виховання в Україні.

Мета, оздоровчі, освітні і виховні завдання дисципліни «Основи здоров'я і фізичної культури у початковій школі» на сучасному етапі розвитку України.

Основні державні документи з питань фізичної культури і спорту.

Психологічні і анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку.

Руховий режим учнів молодшого шкільного віку.

Система фізичного виховання у початкових класах.

### **Тема 3. Формування основ здорового способу життя молодших школярів.**

Холістична модель здоров'я.

Базові поняття курсу: здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність. Базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді.

Психовалеологічні аспекти корекційної та рекреаційної роботи в школі.  
Напрямки розвитку валеологічної освіти.

Державні нормативні документи, які відбивають зміст валеологічної освіти.

Аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 1-4 класів. Вимоги до підручників та посібників з «Основ здоров'я», інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

## **Кредит 2. Методичні основи викладання основ здоров'я і фізичної культури**

### **Тема 4. Урок як основна форма вивчення «Основи здоров'я та фізичної культури» у початкових класах ЗЗСО**

Урок – основна форма організації фізичного виховання у початкових класах.  
Характеристика оздоровчих, освітніх і виховних завдань уроку.

Зміст підготовки вчителя початкових класів до уроків фізичної культури.  
Типи шкільних уроків фізичної культури.

Загальнодидактичні вимоги до уроку та його орієнтовна структура. Завдання і зміст підготовчої, основної і заключної частин уроку. Організація навчальної діяльності на уроці.

Фізичне навантаження та його дозування на уроці. Щільність та її визначення на уроці.

Особливості проведення нестандартних уроків у початкових класах.

Проведення уроків фізичної культури у малокомплектних школах.

Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури.

Тематична перевірка навчальних досягнень учнів початкової школи.  
Семестрове і річне оцінювання з фізичної культури. Оцінка діяльності учнів на уроці.

### **Тема 5. Форми та види позаурочної і позакласної роботи здоров'яформуючого спрямування.**

Форми та види позаурочної і позакласної роботи здоров'яформуючого спрямування: індивідуальні, групові, масові.

Методи організації процесу навчання у методиці навчання основ здоров'я в 1-4 класах.

Практичні роботи та їх види.

Тренінг як форма організації урочного і позаурочного навчання.

Види, форми і методи контролю та оцінки ефективності освітнього процесу.

Види позакласних спортивних заходів та змагань.

### **Кредит 3. Принципи і методи побудови процесу фізичного виховання здобувачів початкової освіти**

#### **Тема 6. Зміст і вимоги щодо рівня підготовки молодших школярів за фізкультурною освітньою галуззю.**

Зміст і вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки молодших школярів за темами розділу «Фізична складова здоров'я» у 1-4 класах. Характеристика основних показників фізичного здоров'я. Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя. Актуальність проблеми навчання молодших школярів правилам раціонального харчування. Освітньо-виховна програма для учнів «Абетка харчування».

Зміст і вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки молодших школярів за темами розділу «Соціальна складова здоров'я» у 1-4 класах. Методичні рекомендації щодо вивчення тем про соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок у контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Змістове наповнення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я». Валеологічні основи конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій. Орієнтовне проєктування уроку з тем щодо спілкування з друзями, товаришами (з елементами використання комп'ютерних технологій).

#### **Тема 7. Методи навчання з основ здоров'я та фізичної культури.**

Класифікація методів навчання.

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, розпорядження, вказівка, команда, підрахунок, розбір, інструктування, оцінка.

Наочні методи: показ, демонстрація (плакати, малюнки, технічні засоби навчання), звукова й світлова сигналізація, предметні орієнтири.

Практичні методи: вивчення вправи в цілому, вивчення вправи по частинах, ігровий, змагальний.

Методичні принципи і шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання молодших школярів: свідомості і активності, наочності, систематичності, доступності і індивідуалізації, міцності і прогресування, міжпредметних зв'язків.

### **Кредит 4. Засоби фізичного виховання молодших школярів**

## **Тема 8. Загальні основи навчання фізичних вправ.**

Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.

Структура фізичних вправ. Вплив виконання фізичних вправ на збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Роль природних сил (сонця, повітря, води), їх правильне застосування. Гігієнічні чинники: особиста і громадська гігієна, режим праці і відпочинку, харчування і сну, засобів відновлення організму.

## **Тема 9. Загальні основи розвитку фізичних якостей.**

Загальна характеристика фізичних якостей. Методика розвитку швидкості, сили, гнучкості, пружкості, витривалості і спритності. Комплексний характер розвитку фізичних якостей.

Руханки та їх види. Вплив руханок на розвиток фізичних якостей молодших школярів.

## **Тема 10. Спортивні ігри у початкових класах ЗЗСО**

Класифікація рухливих ігор. Методика навчання рухливих ігор.

Гімнастика. Методичні особливості гімнастики. Види гімнастики.

Інвентар і обладнання. Матеріально-технічна база з фізичного виховання в школі.

Ігри з м'ячем: різновиди, методичні особливості проведення.

Формування міжособистісної взаємодії учнів під час проведення спортивних ігор.

## **3. Рекомендована література**

### **Базова:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. Посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.
2. Володарська М.О. Основи здоров'я. 1 клас. Х. : Вид. група «Основа», 2010. 112 с. : іл.
3. Володарська М.О. Основи здоров'я. 2 клас. Х. : Вид. група «Основа», 2010. 104 с. : іл.
4. Володарська М.О. Основи здоров'я. 3 клас. Х. : Вид. група «Основа», 2010. 104 с. : іл.

5. Володарська М.О. Основи здоров'я. 4 клас. Х. : Вид. група «Основа», 2010. 118 с. : іл.

6. Володарська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. Х. : Вид. група «Основа», 2013. 490 с.

7. Основи здоров'я. 1-й клас: орієнтовні календарні плани. *Учитель початкової школи*. 2016. № 5. С. 6-7. – Вкладка.

8. **Типові** освітні програми для закл. загальної середньої освіти: 1 клас / Укладач А. В. Лотоцька. Харків : Видавництво «Ранок», 2018. 192 с.

9. **Типові освітні програми** для закл. загальної середньої освіти: 1-2 класи. К.: ТД «Освіта-Центр плюс», 2018. 240 с.

10. **Типові** освітні програми для закл. загальної середньої освіти: 1-2 та 3-4 класи. К. : Видавництво «Світоч», 2019. 336 с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2001. 272 с.

#### Допоміжна література:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. 384 с.

2. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини – від родини. К.:СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.

3. Блудова Л. Як виховати здорову, дитину. К.: Вид. Дім «Шкіл. світ»: Вид.-во Л. Галіцина, 2006. 120 с.

4. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я. К.: Освіта, 1997. 71 с.

5. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Початкова школа*. 2004. № 4. С. 48-50.

6. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я : [навч. посіб. для загальноосв. навч. закл.] : 3-й кл. / О.В. Гнатюк. К. : Генеза, 2014. 56 с.

7. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я : [навч. посіб. для загальноосв. навч. закл.] : 4-й кл. / О.В. Гнатюк. К. : Генеза, 2015. 64 с.

8. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я : навч. посіб. для 1 кл. загальноосв. навч. закл. 2-ге вид. К. : Генеза, 2012. 48 с.

9. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я : навч. посіб. для 2 кл. загальноосв. навч. закл. 2-ге вид. К. : Генеза, 2012. 48 с.

10. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: Оцінка ситуації / О.М. Балакірева, Л.С.Ващенко, О.Т. Сакович та ін. К., 2004. 108 с.

11. Основи здоров'я: Підручник для 1- го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. К.: Видавництво «Алатон», 2012. 136 с.
12. Основи здоров'я: Підручник для 2- го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. К.: Видавництво «Алатон», 2012. 136 с.
13. Основи здоров'я: Підручник для 3- го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. К.: Видавництво «Алатон», 2014. 160 с.
14. Основи здоров'я: Підручник для 4- го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. К.: Видавництво «Алатон», 2015. 144 с.
15. Основи здоров'я : підруч. для загальноосв. навч. закл. : 1-й кл. /О.В. Гнатюк. К. : Генеза, 2012. 112 с.
16. Основи здоров'я : підруч. для загальноосв. навч. закл. : 2-й кл. / О.В.Гнатюк. К. : Генеза, 2012. 112 с.
17. Основи здоров'я : підруч. для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. / О.В.Гнатюк. К. : Генеза, 2014. 114 с. : іл.
18. Основи здоров'я : підруч. для 4-го кл. загальноосв. навч. закл. /О.В. Гнатюк. Київ : Генеза, 2015. 160 с. : іл.
19. Презлята Г. Фізкультурна аптечка: Посібник для вчителів фізичної культури, валеології, різних категорії виховників, студентів педагогічних навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації. Івано-Франківськ: Редакційно-видавничий центр Івано-Франківського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, 1999. 36 с.
20. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
21. Уроки фізкультури в 1-3 класах / метод. рекомендації. Херсон, 1998. 48 с.
22. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 1993. 184 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен.**

##### **5. Засоби діагностики успішності навчання.**

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи, презентації, тестові завдання, контрольні роботи.

**Види контролю:** поточний, тематичний, підсумковий, самоконтроль.

**Форми контролю:** письмове та усне опитування, тестування, оцінювання завдань самостійної роботи, семестровий екзамен.