МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

Факультет **Педагогічний**

Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій

СИЛАБУС

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»
Спеціальність А3 Початкова освіта
Галузь знань А Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри Протокол №1 від 26 серпня 2025 року.

Івано-Франківськ – 2025

1.Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти учнів початкових класів
Викладач(-і)	Замрозевич-Шадріна С.Р.
Контактний телефон викладача	0966068182
E-mail викладача	svitlana.zamrozevych@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Вівторок о 14.50

2.Анотація до навчальної дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення системи фізичного виховання та валеологічної освіти учнів початкових класів.

Коротко особливості, зміст. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти учнів початкових класів» вивчається студентами спеціальності «Початкова освіта» на четвертому курсі у восьмому семестрі. Даний курс передбачає ознайомлення майбутніх фахівців із теоретичними основами фізичного виховання та валеології, допоможе їм оволодіти комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності учнів початкових класів на принципах здорового способу життя з допомогою рухової активності.

3.Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти учнів початкових класів» є забезпечення кваліфікаційої компетентності майбутніх вчителів у галузі фізичного виховання та оздоровлення молодших школярів відповідно до сучасної парадигми освіти; сприяння формуванню у студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я дітей та переконання у першочерговості реалізації оздоровчих завдань; оволодіння майбутніми педагогами певним професійним досвідом.

Основними цілями вивчення дисципліни є: ознайомлення зі сутністю та змістом понять «фізичне виховання»,»валеологія», «здоров'я», формування оздоровчого світогляду та поведінки, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, заняттями фізичною культурою, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

4.Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності: ЗК-2. Здатність зберігати і 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 у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення ЗСЖ. ЗК-5**.** Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. *Фахові компетентності*: СК-4. Здатність управляти власними емоційними станами, налагоджувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу, формувати мотивацію здобувачів початкової освіти до навчання та організовувати їхню пізнавальну діяльність. СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій. СК-14. Здатність здійснювати професійну діяльність в умовах регіонального освітнього середовища. *Результати навчання:* ПР-07. Планувати й здійснювати освітній процес із урахуванням вікових, індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання. 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, проєктувати 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-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. ПР-18. Використовувати особливості регіонального освітнього середовища для ефективного навчання і виховання учнів початкової школи.

5.Організація навчання	
Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12

семінарські заняття /практичні/лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
8	Початкова освіта	4	Нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	заняття	сам.роб.
1. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів	2	2	8
2. Мета та завдання фізичного виховання учнів початкових класів	2	2	8
3. Засоби фізичного виховання учнів початкових класів		2	8
4. Методи фізичного виховання учнів початкових класів	2	2	8
5.Урок як основна форма фізичного виховання учнів початкових класів	2	2	8
6. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів початкових класів	2	2	8
7. Здоров'я молодших школярів і шляхи його формування, збереження та зміцнення. Фізичне здоров'я	2	2	6
8. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб початкових класів		2	6
9. Психічне здоров'я як складова здоров'я молодших школярів. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні причини		2	
ЗАГ.:	12	18	60

6.Системаоцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Оцінювання здійснюється за національною на ECTS шкалою оцінювання на основі 100-бальної системи. (Див.: пункт „9.3. Види контролю. Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. 100 бальна – 50 балів протягом семестру та 50 балів за залік "відмінно" – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, наводить повний обґрунтований розв'язок прикладів та задач, аналізує причинно-наслідкові зв'язки; вільно володіє науковими термінами; "добре" – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його до розв'язання конкретних прикладів та задач, у деяких випадках нечітко формулює загалом правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності розв'язках;

	“задовільно” – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє правильно застосувати набуті знання до розв’язання конкретних прикладів та задач, нечітко, а інколи й невірно формулює основні твердження та причинно-наслідкові зв’язки; “незадовільно” – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.
Вимоги до письмових робіт	Відповідно до навчального плану, студент виконує одну контрольну роботу, яка є допуском до складання заліку. Головна мета її – перевірка самостійної роботи студентів в процесі навчання, виявлення ступеня засвоєння ними теоретичних положень курсу. При розв’язанні задач студент має детально вказувати, яким саме був хід його роздумів, якими фактами він користувався.
Семінарські заняття	Практичні заняття проводяться з метою формування у студентів умінь і навичок з предмету, вирішення сформульованих завдань, їх перевірка та оцінювання. За метою і структурою практичні заняття передбачають попередній контроль знань студентів. Оцінки за практичні заняття враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни
Умови допуску до підсумкового контролю	– оцінка за поточне тестування (5 балів); – оцінка за відповіді на всі основні та додаткові запитання під час аудиторних занять (5 балів); – оцінка за контрольну роботу (10 балів); – оцінка за самостійну роботу (30 балів).
Підсумковий контроль	Форма контролю – залік форма здачі – письмова.

7.Політика навчальної дисципліни

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації».

Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час складання підсумкового контролю. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується студентом відповідно вимог кафедри, що встановлені на засіданні кафедри (співбесіда, реферат тощо).

Пропущені практичні, семінарські заняття, незалежно від причини пропуску, студент відпрацьовує згідно з графіком консультацій. Поточні „2”, отримані студентом під час засвоєння відповідної теми на практичному, семінарському занятті перескладаються викладачеві, який веде заняття до складання підсумкового контролю з обов'язковою відміткою у журналі обліку роботи академічних груп.

Неформальна освіта. Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (http://surl.li/vvwxlh).

8.Рекомендована література

1. Авдєєнко І. М. Сучасні підходи до розуміння поняття « культура здоров'я ». Педагогічні науки: зб. наук. пр. Херсон: ХДУ, 2011. Вип. 59. С. 165-169.
2. Бабич В. І. Принципи формування культури здоров’я школярів Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. 314 с.
3. Ващенко О.М. Оздоровче виховання молодших школярів у взаємодії сім’ї та школи: метод.

Посібник. Харків: Вид-во «Ранок», 2015. 96 с.
4. Ващенко О.М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1-2 класи: навч.- метод. посіб. за заг. ред. О.М. Докукіної. Київ: Літера, 2017. 128 с.
5. Ващенко О. М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Другий цикл навчання: 3-4 класи: навч.-метод. посіб. Київ: Літера, 2017. 80 с.
6. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю: метод. Посібник. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
7. Волинець О.В. Школа культури здоров'я. Початкове навчання та виховання. Харків: Основа, 2013. №11. С. 18-24.
8. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання.Київ: Світич, 2008. №9. С.3-6.
9. Денисюк Л. Культура здоров'я учнів початкових класів. Збірник статей учасників сорок другої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього». Дніпро. 2021. С.12-15.
10. Денисюк Л. Культура здоров'я запорука активної життєдіяльності учнів початкових класів. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної Інтернет-конференції «Проблеми науково-практичної діяльності: пошук інноваційних рішень». Україна, Херсон.2021.С.25-31.
11. Замрозевич-Шадріна, С. Р. Здоров'язбережувальна компетентність учнів початкових класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*,НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 12(106), С. 42–46.
12. Замрозевич-Шадріна С.Р. Оптимізація фізичного виховання дітей дошкільного віку та молодших школярів. Монографія. Гірська школа в умовах реформування системи освіти: компетентнісний вектор / За наук. ред. д.п.н. Оліяр М.П.; ДВНЗ «ПНУ ім. В. Стефаника» Івано-Франківськ: Супрун В.П., 2018. 376 с. С.110-116.
13. Замрозевич-Шадріна, С. Р. Проблеми валеологічного виховання учнів початкових класів. *Обрії*, ІФОІППО, 2018. 2 (47), С. 109–111.
14. Замрозевич-Шадріна, С. Р. Принципи підготовки майбутніх педагогів до формування культури здоров'я дітей у НВК «Школа-садок». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології,* 2021. 4 (108), СумДПУ імені А. С. Макаренка, С. 68–78.
15. Замрозевич-Шадріна С. Р. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до викладання шкільного курсу «Фізична культура». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: збірник наукових праць. Випуск 27 (37) / ред. кол.: Н.В.Гузій (відп. ред.). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. С. 52-55.
16. Замрозевич-Шадріна С.Р. Фізичне виховання як засіб формування загальнокультурних компетенцій. Науково-методологічні аспекти підвищення якості підготовки фахівців в умовах діджиталізації та інтеграції в міжнародний освітній простір: матеріали наук. Інтернет-конф. з пробщем вищої освіти і науки, м. Харків, 10 черв. 2022 р. / ХНАДУ. Харків, 2022. С. 359-362.
17. Замрозевич-Шадріна С.Р. Фізична культура як основа здорового способу життя учнів початкових класів. The 8 th International scientific and practical conference "Science, society, education: topical issues and development prospects" (July 5-7, 2020) SPC "Sci-conf.com.ua", Kharkiv, Ukraine. 2020. 341 p. С.144-150.
18. Замрозевич-Шадріна, С. Р. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15.Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019

3К (110),НПУ імені М.П. Драгоманова, С. 220–223.
19. Здорова школа: аспекти духовного здоров'я: навч. посібник / О.І. Шиян, Л.Г. Кудрик; за наук. ред. Олени Шиян. Львів: Літопис, 2011. 92 с.
20. Кабацька О. В. Методика формування культури здоров'я у позакласній роботі. Педагогічні науки : зб. наук.пр. Херсон : ХДУ, 2010. Вип. 56. С. 192–198.
21. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ. 2005. 104 с.
22. Кравцова Г. Л. Умови формування культуриздоров'я молодших школярів. Збірник статей і тезів. Ч.1. Бендери: Поліграфіст, 2010. С. 129-133.
23. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як приоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. №55. С.168-170.
24. Кучерявий О. Г. Культура здоров'я як цілісна властивість особистості й складова частина її загальної культури. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 9-10. С. 121-126.
25. Ляхова І. М. Запорізький державний медичний університет Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і формувальний аспекти). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 7 (115) 2019. С. 54-59.
26. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів у позаурочний час. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
27. Матвієнко О. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. *Рідна школа.* Київ: ПресаУкраїни, 2013. №11. С. 45-48.
28. Мудрик С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць, Луцьк. 2012. № 2 (18). С. 183-187.
29. Нікітенко О. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. *Початкова школа*. 2018. № 1. С. 36-40.
30. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для вчителів і викладачів, організаторів виховного процесу / Ю.Р. Сурмяк, Т.Г. Тюріна, Л.Г. Кудрик. Львів: ЛОІППО, 2011. 80 с.
31. Пангелов Б.П. Методично-організаційні основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури: метод.рек. Київ. 2002. 72 с.

Проф. Замрозевич-Шадріна Світлана Романівна