

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**  
**Навчально-науковий інститут фізичної культури**  
**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

**Робоча програма**  
**з педагогічної практики в школі**

Суми - 2020

УДК 796.01(075.8)

П80

*Рекомендовано вченою радою  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол № 6 від 28.01.2020 р.)*

**Рецензенти:**

**П. Ф. Рибалко**, к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

**С. В. Гвоздецька**, к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Прокопова Л. І.**

**П80 Програма з педагогічної практики в школі / для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт : Навчально-методичний посібник.** – Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. – 74 с.

Навчально-методичний посібник містить приклади розробки залікової документації з педагогічної практики. Усі документи мають схематичне зображення, що вигідно відрізняє даний посібник від інших, а також надає можливість студентам створити уяву про зміст документу в цілому і розібратися в навчальній та звітній документації учителя фізичної культури. Документація складена відповідно до оновлених програм з фізичної культури для учнів 5-9 та 10-11 класів.

Для вчителів фізичної культури, викладачів закладів вищої освіти і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01(075.8)

© Прокопова Л. І. 2020

© СумДПУ імені А. С. Макаренка,  
2020

Суми 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Розділ 1. Мета та завдання педагогічної практики в школі.....	7
1.1. Мета практики.....	7
1.2. Завдання практики.....	7
Розділ 2. Програмні компетентності.....	8
Розділ 3. Організація і керівництво практикою.....	10
3.1. Зміст практики.....	10
3.2. Організація практики.....	12
3.3. Форми і методи контролю.....	16
3.4. Звітна документація та результати проходження педагогічної практики в школі.....	17
3.5. Методичні рекомендації щодо планування та складання звітної документації.....	20
3.6. Критерії оцінювання знань умінь і навичок студентів...	21
Індивідуальний план на період практики (Додаток 1).....	27
Річний план з фізичної культури (Додаток 2).....	31
Календарний план (Додаток 3).....	32
Графічний план (Додаток 4).....	33
Тематичний план (Додаток 5).....	36
Плани-конспекти уроків фізичної культури (Додаток 6).....	38
Методичні рекомендації щодо хронометрування уроку (Додаток 7).....	54
Графік пульсометрії (Додаток 8).....	63
Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку (Додаток 9).....	65
Звіт студента-практиканта (Додаток 10) .....	69
Рекомендовані джерела інформації.....	71

### Опис педагогічної практики в школі

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7,5 (стаціонар), – 8 кредитів (заочне відділення)	<b>Бакалавр</b>	Обов'язкова	
Загальна кількість годин – 225 (стаціонар), – 240 год. (заочне відділення)		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		4-й	4-й
		225 год.	240 год.
		Кількість тижнів	
		5	4
		Вид контролю: <b>диференційований залік</b>	

## ВСТУП

У системі професійної підготовки майбутніх учителів важлива роль відводиться педагогічній практиці. Вона є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечує поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною діяльністю у навчально-виховних закладах. Під час педагогічної практики студенти шляхом особистого досвіду у школі оволодівають уміннями та навичками викладання свого предмета та виховання учнів, вчаться самостійно і творчо застосовувати знання, здобуті у процесі навчання в педагогічному університеті.

Діяльність студентів під час педагогічної практики є аналогом професійної діяльності вчителя, адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах школи. Вона характеризується тим же розмаїттям відносин (з учнями, їхніми батьками, вчителями, студентами) і функцій, що й діяльність вчителя, тому ця робота повинна ґрунтуватися на професійних знаннях, спиратися на певний теоретичний фундамент.

Одним із відповідальних моментів організації педагогічної практики є комплектування бригад студентів. У кожній бригаді повинно бути 1-2 студенти, які могли б стати лідерами і сприяти формуванню мікроклімату в колективі на період практики. З їх числа студенти самостійно обирають старост.

До керівництва практикою студентів залучаються кращі вчителі шкіл. Дякуючи їх наполегливій роботі педагогічна практика набуває професійної та методичної спрямованості. Учителі шкіл разом із методистами готують методичні вказівки та рекомендації щодо проходження практики, проводять для методистів з фаху і студентів відкриті уроки та виховні й фізкультурно-оздоровчі заходи.

Перед проходженням педагогічної практики проводиться настановна конференція, на якій студенти-практиканти знайомляться з порядком проведення практики, її програмою, отримують індивідуальні завдання,

пов'язані з науково-дослідною роботою. Виконання цих завдань дає можливість студенту поєднувати теоретичні знання з практичною роботою вчителя. Практика закінчується письмовим звітом студента, поданням необхідної документації, після чого він отримує диференційований залік. На звітній конференції, що проводиться кафедрою, узагальнюється здобутий студентами під час практики професійний досвід у вигляді презентації.

## РОЗДІЛ 1

### МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В ШКОЛІ

#### 1.1. Основною метою педагогічної практики є:

- підготовка до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій вчителя фізичної культури та педагога-вихователя в реальному навчально-виховному процесі;
- формування професійних і психологічних якостей особистості майбутнього спеціаліста з фізичного виховання відповідно до сучасних вимог щодо працівників сфери педагогічної діяльності;
- формування інтересу у студентів до обраної професії.

#### 1.2. Згідно з метою, визначені наступні завдання педагогічної практики:

1. Ознайомити студентів із системою, реальними умовами та станом роботи з фізичної культури в сучасній школі загальної середньої освіти, з передовим педагогічним досвідом.

2. Закріпити, поглибити, збагатити та перевірити знання, які здобули студенти у процесі відвідування теоретичних і практичних занять в університеті з предметів психологічно-педагогічного та медично-біологічного циклів навчальних програм.

3. Формувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички проведення сучасних форм навчально-виховної роботи, виконання функції вчителя фізичної культури та педагога-вихователя; вміння застосовувати надбані знання та навички у вирішенні конкретних педагогічних завдань.

4. Надати студентам знання та практичні навички оцінки рівня функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

## РОЗДІЛ 2

### ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

**Перелік програмних компетентностей**, необхідних для подальшої практичної діяльності, які бакалаври мають отримати в результаті проходження педагогічної практики в школі:

#### **Інтегральна компетентність (ІК):**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми під час проходження педагогічної практики в школі, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, які були набуті під час навчання у вузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

1. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
2. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення.
3. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.
4. Здатність спілкуватися українською мовою.
5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
6. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### **Фахові компетентності (ФК):**

1. Здатність до складання навчальної та звітної документації вчителя фізичної культури, оволодіння педагогічними навичками проведення урочної та позаурочної форм організації занять.
2. Здатність до впровадження елементів творчості, реалізації нестандартних підходів до виконання професійних обов'язків,



впровадження власних оригінальних ідей щодо розв'язання педагогічних ситуацій, які виникають під час педагогічної практики.

3. Здатність до застосування комплексу засобів спілкування у різних ситуаціях із адміністрацією баз практики та колегами, із учнівським колективом, батьками.
4. Здатність розв'язувати типові спеціалізовані завдання, пов'язані із вибором форм, засобів, методів і методичних прийомів під час проведення педагогічної практики з урахуванням інновацій.

## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЯ І КЕРІВНИЦТВО ПРАКТИКОЮ

#### 3.1. Зміст практики

##### *Організаційна робота*

##### *Колективні форми роботи.*

Участь в установчій конференції, тематика якої включає мету і завдання педагогічної практики, основні питання змісту та організації педагогічної практики.

Співбесіда з працівниками школи: директором школи, вчителем фізичної культури, класним керівником.

Ознайомлення зі школою: умовами роботи та матеріально-технічною базою; розташуванням адміністративних і допоміжних приміщень, навчальних кабінетів; організацією діяльності вчителів та учнів в умовах здійснення різних форм навчальної і виховної роботи; виконанням учителями та учнями елементів режиму навчального дня.

Ознайомлення з умовами організації фізичної культури в школі: матеріально-технічним забезпеченням для проведення уроків фізичної культури за модулями програми та позакласної роботи; станом спортивного інвентарю і обладнання, їх кількістю і умовами зберігання; наявністю та оснащенням методичного кабінету з фізичної культури.

Виготовлення найпростіших вимірювальних приладів для проведення науково-дослідної роботи. Ремонт спортивного інвентарю і обладнання.

Робота на спортивних і фізкультурних майданчиках, у спортивній залі, над їх реконструкцією.

Участь у зборах, нарадах бригади з керівником педагогічної практики та методистами, обговорення проведених уроків з фізичної культури.

Участь у підсумковій конференції та захист студентами педагогічної практики.

##### *Індивідуальні форми роботи.*

Складання індивідуального плану роботи на період практики.

Оформлення індивідуальної залікової документації та подання її методисту з фаху відразу по закінченні педагогічної практики на перевірку.

### ***Навчально-методична робота***

#### *Колективні форми роботи.*

Ознайомлення з планом роботи школи на навчальний рік на основі короткої характеристики директором або його замісником.

Ознайомлення з формою та структурою документів позакласної роботи з фізичної культури, вивчення їх змісту: календарним планом масових фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань, положенням про спартакіаду та змаганнями з окремих видів спорту, сценаріями фізкультурних свят.

Перегляд та обговорення одного з фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів кожної конкретної форми організації фізичного виховання учнів разом з методистом з фаху: заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізичні вправи на подовжених перервах); заняття в гуртках загальної фізичної підготовки; заняття фізичною культурою в групах продовженого дня; масові спортивні змагання та ігри.

Участь у методичних нарадах, які проводить керівник практики та обговорення виконаних студентами-практикантами конкретних завдань.

Вивчення змісту документів планування роботи з фізичної культури (робочих планів, планів-конспектів тощо).

Перегляд уроків фізичної культури, які проводять вчителі з наступним їх обговоренням у присутності вчителя та методиста з фаху.

Участь в обговоренні уроків, які проводять інші студенти-практиканти.

#### *Індивідуальні форми роботи.*

Розробка планів-конспектів з фізичної культури для прикріпленого класу.

Проведення уроків фізичної культури у прикріпленому класі самостійно.

### ***Спортивна і фізкультурно-оздоровча робота***

*Колективні форми роботи.*

Проведення теєстів для визначення динаміки фізичних якостей учнів у прикріпленому класі.

*Індивідуальні форми роботи.*

Виконання обов'язків організатора одного із масових фізкультурно-спортивних заходів (змагання, спортивне свято тощо): підготовка місця проведення, обладнання, організація учасників.

### ***Виховна робота***

*Колективні форми роботи.*

До змісту виховної роботи студентів-практикантів входять заходи:

- охорона та зміцнення здоров'я дітей з використанням природних факторів;
- виховання культурно-гігієнічних навичок;
- виховання навичок культурної поведінки.

*Індивідуальні форми роботи.*

Ознайомлення з особливостями колективу учнів прикріпленого класу шляхом бесіди з класним керівником, встановлення особистих контактів з учнями, спостереження за їх проявом у різних видах позаурочної діяльності: громадсько-корисній праці, гуртках, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Вивчення особливостей організації та методики проведення виховної роботи в прикріпленому класі.

Участь в організації роботи школярів по самообслуговуванню: чергуванні, прибиранні класного приміщення.

Виконання студентом-практикантом конкретних доручень класного керівника прикріпленого класу.

Студент-практикант бере участь в усіх формах виховної роботи дітей прикріпленого класу, виконуючи функції класного керівника.

### **3.2. Організація практики**

Організація і проведення практики здійснюється відповідно до галузевих стандартів освіти, керуючись "Положенням про проведення практик у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», затвердженим рішенням вченої ради університету від 26 грудня 2017 р., протокол № 6.

Відповідальність за безпосередню організацію і проведення педагогічної практики в школі забезпечує кафедра ТМФК. Методичне керівництво практикою здійснює керівник практики та методисти з фаху. Методистами з фаху на час педагогічної практики призначаються викладачі, які мають досвід викладацької роботи у закладах загальної середньої освіти не менше 1 року або у вищих навчальних закладах не менше 3 років.

Тривалість робочого часу студента під час проходження практики регламентується Кодексом законів про працю України та іншими законодавчими актами, що встановлюють соціально-трудові відносини, і складає 45 години (1,5 кредити) на тиждень, із яких 30 годин – безпосередня робота на базі практики, 15 годин – самостійна навчальна діяльність за програмою практики.

#### **Завідувач навчальної та виробничої практики університету:**

- укладає договори із закладами загальної середньої освіти, що визначені як бази практик на термін, визначений сторонами;
- надає кафедрам інформацію щодо наявності місць практики згідно з укладеними договорами;
- забезпечує кафедри необхідною документацією з питань практики;
- готує накази з практики.

**Завідувач випускової кафедри** здійснює контроль за організацією і проведенням практики, виконанням програми практики, своєчасним

виставленням заліків і складанням звітної документації.

**Керівник** практики від кафедри здійснює безпосереднє навчально-методичне керівництво виробничою практикою студентів:

- складає робочу програму практики;
- розробляє методичну документацію з питань практики та надає допомогу викладачам-методистам;
- забезпечує організацію і проведення практики зі спеціальності;
- узгоджує бази проходження практики із завідувачем практикою університету;
- згідно з договорами, укладеними між університетом і базовими закладами та відношеннями щодо проведення практики, проводить розподіл методистів та студентів;
- готує проект наказу з практики;
- забезпечує організацію і проведення настановної та підсумкової конференцій;
- ознайомлює студентів із завданням і змістом, звітністю і критеріями оцінювання результатів практики;
- здійснює загальний контроль за виконанням студентами-практикантами завдань практики і правил внутрішнього трудового розпорядку базового закладу;
- приймає залік із практики і виставляє підсумкову оцінку;
- подає завідувачу практики університету звіт про проведення практики із зауваженнями і пропозиціями щодо подальшого вдосконалення та організації її проведення.

**Методист з фаху:**

- бере участь у настановчій та підсумковій конференціях. На установчій конференції методист знайомить «своїх» студентів із вимогами щодо організації практики у конкретному закладі, згідно наказу;

- під час практики знайомить студентів із адміністрацією бази практики, допомагає у розподілу студентів по класам, контролює відвідування, роботу та виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку закладу;
- проводить методичну роботу зі студентами (затверджує індивідуальні плани, проводить консультації, перевіряє та оцінює конспекти тощо);
- відповідає за своєчасну подачу студентами документів звітності керівнику практики;
- оцінює документацію з педагогічної практики та виставляє оцінку в атестаційний лист;
- за підсумками практики подає керівнику практики звіт із зауваженнями і пропозиціями щодо подальшого вдосконалення та організації її проведення.
- на підсумковій конференції характеризує роботу своєї групи, досягнення і недоліки окремих студентів, узагальнює досвід практики.

Практика студентів проводиться на заздалегідь визначених базах, що забезпечують виконання програми на високому професійному рівні.

Бази практик обираються на основі особистісних якостей і професійної підготовки вчителів фізичної культури, а також за наявності відповідної матеріально-технічної бази.

Студенти можуть самостійно підбирати для себе місце проходження практики і пропонувати його для затвердження на кафедрі ТМФК. У цьому випадку студент повинен подати на розгляд кафедри заяву для проходження практики та відношення з базового закладу, в якому адміністрація гарантуватиме створення необхідних умов для виконання студентом програми практики.

Практика триває 5 тижнів. Для проходження студентами практики пропонуються наступні бази:

№ п/п	Бази практики	Договір
1.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 1 імені В. Стрельченка, вул. Г. Кондратьєва, 136	Договір № 4 від 23.01. 2017р.
2.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 2, вул. Г. Кондратьєва, 76	Договір № 5 від 23.08. 2017р.
3.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 4, вул. Петропавлівська, 79	Договір № 7 від 23.01. 2017р.
4.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 7 імені Максима Савченка, вул. Л. Українки, 23	Договір № 86 від 15.02. 2017р.
5.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 10, вул. Новомістенська, 30	Договір № 11 від 23.01. 2017р.
6.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 13, вул. Іллінська, 9	Договір № 13 від 23.01. 2017р.
7.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 15, вул. Пушкіна, 56	Договір № 14 від 23.01. 2017р.
8.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 17, пр. М. Лушпи, 18	Договір № 89 від 15.02. 2017р.
9.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 18, вул. Леваневського, 8	Договір № 15 від 23.01. 2017р.
10.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 20, вул. Металургів, 17	Договір № 16 від 23.01. 2017р.
11.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 23, пр. Лушпи, 36	Договір № 17 від 23.01. 2017р.
12.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 25, вул. Дзекабристів, 80	Договір № 19 від 23.01. 2017р.
13.	КУ Сумська загальноосвітня школа 1-3 ст. № 27, вул. Охтирська, 33	Договір № 20 від 23.01. 2017р.
14.	Сумська спеціалізована школа 1-3 ст. № 29, вул.Заливна, 25	Договір № 21 від 23.01. 2017р.
15.	КУ Сумська гімназія № 1, вул. Засумська, 3	Договір № 3 від 23.01. 2017р.



### 3.3. Форми і методи контролю

**Формами** контролю, які використовуються під час педагогічної практики є: *індивідуальний контроль* – використовується методистами з фаху у випадку, коли необхідно перевірити індивідуальне завдання, дане студентові, наприклад провести бесіду в прикріпленому класі на спортивну тематику; *груповий контроль* – використовується, якщо в базовому закладі одночасно проходять практику декілька студентів (група поділяється на підгрупи і кожній підгрупі дається окреме завдання, наприклад хронометрування та пульсометрія); *самоконтроль* (усна перевірка, практична перевірка, тестова перевірка).

#### **Методи контролю:**

*Попередній контроль* (діагностика вихідного рівня знань студентів – готовність до проходження педагогічної практики, здійснюється на дисципліні «Теорія і методика фізичного виховання») застосовуємо як передумову для успішного планування і керівництва процесом проходження студентами педагогічної практики.

*Поточний контроль* здійснюється методистами з фаху з метою:

- виявити ступінь відповідальності студентів та їх ставлення до виробничої практики;
- перевірити документи планування та обліку з педагогічної практики;
- допомогти навчитись самостійно, відповідально і систематично вивчати матеріал типових програм з фізичної культури для учнів 5-9 та 10-11 класів;
- перевірити письмовий звіт та допомогти студентові створити презентацію.

*Підсумковий контроль* – перевірка звітної документації та виставлення диференційованого заліку студентам з метою оцінки їх знань та навичок у відповідності до робочої програми з педагогічної практики.

### 3.4. Звітна документація та результати проходження педагогічної практики в школі

1. Індивідуальні робочі плани.
2. Річний план.
3. Календарний план.
  - 3.1. Графічний план.
  - 3.2. Тематичний план.
4. Плани-конспекти уроків фізичної культури.
5. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.
6. Звіт студента-практиканта.
7. Наочність (презентація подається на диску).
8. Щоденник практики (подається окремо).
9. Атестаційний лист (подається окремо).
10. Характеристика на студента (подається окремо).

#### Результати проходження педагогічної практики в школі

<p><b>Знає</b> нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі Законів, інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов.</p> <p><b>Знає</b> програми з фізичної культури в школі для учнів основної та профільної школи.</p>	<p><b>ПРЗ 1</b></p>	<p>Знає і розуміє інноваційні зміни в системі загальної середньої освіти відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», які нормують і обґрунтовують гармонійний руховий, функціональний, інтелектуальний та духовний розвиток учнів.</p>
<p><b>Знає</b> теорію та методику формування рухових умінь і навичок.</p> <p><b>Знає</b> теорію та методику розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Знає</b> методичні особливості викладення фізичної культури у школі;</p>	<p><b>ПРЗ 2</b></p>	<p>Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання дітей основної та профільної школи; інтерпретує теорію навчання руховим діям;</p>

<p>засоби запобігання травматизму на уроці.</p>		<p>описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять з фізичної культури.</p>
<p><b>Уміє</b> підбирати засоби, методи та методичні прийоми відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів середньої та профільної школи та рівня їх фізичної підготовленості.</p> <p><b>Уміє</b> виявляти оптимальні методики навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями та володіє навичками організації навчального процесу, проведення занять з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я.</p> <p><b>Уміє</b> розробити (методичну розробку) та провести фізкультурно-оздоровчий захід.</p> <p><b>Уміє</b> створити мультимедійну презентацію і захистити практику на підсумковій конференції.</p>	<p><b>ПРУ 7</b></p>	<p>Розв'язує типові спеціалізовані завдання, пов'язані із вибором форм, засобів, методів і методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей дітей шкільного віку.</p>
<p><b>Уміє</b> розробити графік розподілу та проходження навчального матеріалу з фізичної культури на рік.</p> <p><b>Уміє</b> розробити календарний графічний та тематичний плани з фізичної культури.</p> <p><b>Уміє</b> моделювати конспекти уроків з фізичної культури згідно з типовими програмами, сучасними вимогами.</p>	<p><b>ПРУ 12</b></p>	<p>Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.</p>

<p><b>Володіє</b> прийомами мережевого спілкування і вміє використовувати їх у роботі з педагогічним колективом, батьками, дітьми.</p> <p><b>Формує</b> комунікативну стратегію, має навички роботи в команді, цінує та толерантно сприймає різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p><b>Демонструє</b> високий рівень комунікативної культури, із учнівським колективом, батьками, колегами і ефективно застосовує комплекс засобів спілкування у різних ситуаціях.</p>	<p><b>ПРК 5</b></p>	<p>Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.</p>
<p><b>Здатний</b> вчитися упродовж життя на високому рівні автономності та вдосконалювати набуту під час навчання та проходження педагогічної практики кваліфікацію.</p> <p><b>Здатний</b> покращити процес професіоналізації споглядаючи себе збоку.</p>	<p><b>ПРА 3</b></p>	<p>Використовує сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії.</p>

### 3.5. Методичні рекомендації щодо планування та складання звітної документації

Складання документації є одним із основних розділів діяльності студента-практиканта під час проходження педагогічної практики в школі.

До уроку з фізичної культури допускаються студенти-практиканти лише при наявності плану-конспекту уроку, який напередодні обов'язково повинен бути затверджений методистом з фаху або вчителем фізичної культури і підписаний самим студентом-практикантом.

Основним документом планування фізичної культури в школі є навчальна програма. Усі документи планування розробляються на основі програми і повинні бути логічно і змістовно пов'язані між собою. Кожен

наступний документ більш приватного характеру розробляється на основі попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує конкретну функцію.

### 3.6. Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів

Основними вимогами якісного оцінювання педагогічної практики студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітнього рівня «Бакалавр»:

- 1) повнота та якість виконання плану практики;
- 2) ставлення до професійної діяльності (творчий підхід до виконання завдань, прагнення оволодіти професійними вміннями та навичками, рівень активності, самостійності, стиль взаємовідносин);
- 3) повнота та правильність оформлення звітної документації;
- 4) характеристика та оцінка діяльності керівником практики;
- 5) сукупність нових знань, умінь та навичок, отриманих студентом під час проходження практики та відображених у звітній документації. На захисті методист з фаху надає словесну характеристику студенту-практиканту про рішення завдань та сумлінне ставлення до практики.

Кількість балів	Критерії оцінювання результатів навчання
90-100	<p>Оцінка «відмінно» ставиться, якщо студент має:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмисленне знання матеріалу програм з фізичної культури;</li> <li>• уміння самостійно визначати мету уроку, передбачаючи формування в учнів конкретних понять, умінь і навичок;</li> <li>• уміння відбирати необхідний навчальний матеріал відповідно до програми і складати плани-конспекти уроків самостійно;</li> <li>• уміння самостійно визначати та застосовувати найбільш раціональні для конкретного заняття методи, прийоми навчання, види навчально-пізнавальної діяльності учнів, що сприяють досягненню поставленої мети;</li> <li>• уміння викликати інтерес в учнів до деяких тем навчального предмета;</li> <li>• уміння самостійно організовувати позакласний захід із урахуванням інтересів, потреб учнів;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння складати сценарій позакласного заходу, організувати деяких учнів до його проведення, користуючись допомогою класного керівника;</li> <li>• уміння застосовувати в окремих ситуаціях нестереотипні методи, прийоми, засоби організації навчальної діяльності учнів, виховного впливу на них під безпосереднім керівництвом учителів;</li> <li>• сумлінне ставлення до педпрактики.</li> </ul>
82-89	<p>Оцінка «добре» ставиться, якщо студент має:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмисленне знання матеріалу програм з фізичної культури;</li> <li>• уміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної культури визначати мету уроку, передбачаючи формування в учнів конкретних понять, умінь і навичок;</li> <li>• уміння відбирати необхідний навчальний матеріал відповідно до програми і складати плани-конспекти самостійно;</li> <li>• уміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної культури визначати та застосовувати найбільш раціональні для конкретного заняття методи, прийоми навчання, види навчально-пізнавальної діяльності учнів, що сприяють досягненню поставленої мети;</li> <li>• уміння викликати інтерес в учнів до деяких тем навчального предмета;</li> <li>• уміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної культури організувати позакласний захід із урахуванням інтересів, потреб учнів;</li> <li>• уміння складати сценарій позакласного заходу, залучаючи учнів до його проведення і користуючись допомогою класного керівника;</li> <li>• сумлінне ставлення до педпрактики.</li> </ul> <p>Дозволяється допускати незначні методичні огріхи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в умінні формулювати мету навчального заняття, позакласного заходу;</li> <li>– під час реалізації накресленого плану проведення заняття, виховного заходу;</li> <li>– в умінні застосовувати методи навчання, різні види, форми пізнавальної діяльності учнів;</li> <li>– в умінні враховувати особливості учнів у процесі навчання, налагоджувати з ними контакт;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в оцінюванні знань, умінь, навичок школярів, мотивуванні виставленої оцінки;</li> <li>– під час аналізу уроку, позакласного заходу;</li> <li>– в умінні залучати всіх учнів до позакласного заходу, формувати у них позитивне особистісне ставлення до нього.</li> </ul>
74-81	<p>Оцінка «<b>добре</b>» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вільно володів програмовим матеріалом;</li> <li>• уроки і позакласні заняття проводились на високому науковому та організаційному рівні,</li> <li>• на уроках успішно вирішувалися освітньо-виховні завдання.</li> </ul> <p>Дозволяється допускати незначні методичні огріхи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– недостатньо ефективно використовувалися окремі методичні прийоми активізації учнів;</li> <li>– практикант виявив самостійність і творчість у доборі навчального і дидактичного матеріалу при побудові та проведенні уроків з використанням інноваційних технологій, але допускав помилки при їх проведенні.</li> </ul>
64-73	<p>Оцінка «<b>задовільно</b>» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задовільно володіє навчальним матеріалом;</li> <li>• не вміє самостійно визначити і сформулювати мету уроку, однак після з'ясування основних завдань за допомогою вчителя фізичної культури або методиста з фаху реалізує їх задовільно;</li> <li>• відчуває значні труднощі при складанні плану-конспекту уроку, підборі для конкретної навчальної ситуації методів і прийомів навчання, але реалізує накреслений за допомогою вчителя чи методиста з фаху план заняття;</li> <li>• в організації навчального процесу керується лише власними бажаннями без урахування особливостей, інтересів учнів;</li> <li>• відчуває труднощі в налагодженні контакту з усіма учнями класу, працює з окремими школярами, не залучає клас до спільної навчальної роботи;</li> <li>• захід проводить формально за планом класного керівника, не створює необхідні умови, що забезпечують його результативність;</li> <li>• застосовує стереотипні методи, прийоми, засоби організації навчально-виховного процесу;</li> <li>• не виявляє старанності та сумлінності під час проходження</li> </ul>

	педагогічної практики.
60-63	<p>Оцінка «<b>задовільно</b>» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недостатньо впевнено володіє програмним матеріалом;</li> <li>• допускає помилки при реалізації освітньо-виховних завдань на уроках і позакласних заняттях;</li> <li>• недостатньо ефективно застосовує методи та прийоми навчання;</li> <li>• слабо активізує пізнавальну діяльність учнів;</li> <li>• не завжди може налагодити контакт з учнями;</li> <li>• під час аналізу проведеного залікового уроку з фізичної культури не бачить і не визнає своїх помилок та недоліків;</li> <li>• не проявляє самостійності і творчості при проведенні уроків з використанням інноваційних технологій.</li> </ul>
35-59	<p>Оцінка «<b>незадовільно</b>» ставиться, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• студент незостатньо володіє програмним матеріалом;</li> <li>• на уроках фізичної культури студент не виконує освітньо-виховні завдання;</li> <li>• студент допускає значні помилки при викладанні навчального матеріалу;</li> <li>• не проводить уроки з використанням інноваційних технологій;</li> <li>• не забезпечує дисципліни учнів;</li> <li>• студент не сприймає критики щодо зауважень під час проходження педагогічної практики.</li> </ul>
1-34	<p>Оцінка «<b>незадовільно</b>» виставляється студентові, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не проходить систематично педагогічну практику;</li> <li>• порушує дисципліну під час проходження педагогічної практики;</li> <li>• не виконує усіх завдань і вимог педагогічної практики;</li> <li>• конфліктує з учнями, колегами-вчителями.</li> </ul>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи) практики
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
74-81	C	



64-73	D	Задовільно
60-63	E	
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Загальна оцінка з педагогічної практики є сумарною оцінкою за видами діяльності.

Якщо один із видів діяльності студента-практиканта оцінено у 0 балів, то й загальна оцінка з практики виставляється – 0 балів. Загальна оцінка з педагогічної практики в балах і її еквівалент за чотирибальною шкалою в залікову відомість і залікову книжку заноситься і підписується керівником практики.

При виставленні загальної оцінки з педагогічної практики враховуються оцінки за всі види діяльності студента-практиканта:

- 1) оцінку за навчальну роботу – виставляє вчитель фізичної культури;
- 2) оцінку за виховну роботу – виставляє класний керівник;
- 3) оцінку за завдання з педагогіки – виставляє методист з педагогіки;
- 4) оцінку за психологічні дослідження – виставляє методист з психології;
- 5) оцінку за документацію з педагогічної практики – виставляє методист з фаху;
- 6) оцінку за звіт та презентацію педагогічної практики – оцінює **комісія**, яка складається із завідувача практик університету, завідувача кафедри ТМФК, керівника практики та методистів з фаху.

## АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ

### З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ (дата проходження практики)

студента \_\_\_\_\_

групи: \_\_\_\_\_ Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Вчитель фізичної культури	15		
2	Класний керівник	10		
<b>Директор школи</b>				
<b>Підпис</b>		<b>печать</b>		
3	Методист з педагогіки	15		
4	Методист з психології	15		
5	Методист з фаху (оцінка за документацію)	15		
6	Презентація педагогічної практики (керівник практики)	30		
Підсумкова оцінка (керівник практики)		100		

Відповідно до характеристики методиста, якості оформлення поданих документів, представлення звіту та презентації, змістовності відповідей на запитання членів комісії визначається **підсумкова оцінка** діяльності студента-практиканта.

## Індивідуальний план на період педагогічної практики

№ з/п	Зміст	Відмітка про виконання
<i>І тиждень</i>		
1.	Знайомство з адміністрацією і колективом школи (шляхом бесіди з директором школи, його замісниками, знайомство з планом роботи школи.	Відбулося в перший день практики: __ __ 20__ р.
2.	Ознайомлення з розпорядком роботи школи, класу, з принципами складання шкільного розкладу.	
3.	Вивчення основної шкільної документації та аналіз річного плану роботи класного керівника.	
4.	Вивчення класного журналу закріпленого класу, особових справ й медичних карток учнів з метою виявлення їхнього ставлення до навчання, їхніх захоплень, стану здоров'я та належності до медичної групи.	Не виконано, так як класний журнал знаходився на перевірці
5.	Вивчення навчальної програми з фізичної культури, планів роботи вчителів фізичної культури, навчально-методичних посібників.	
6.	Знайомство з матеріально-технічною базою спортивної зали, спортивного майданчику (стадіону), школи.	
7.	Ознайомлення з документацією та роботою дитячих громадських організацій, спортивними секціями та гуртками загальної фізичної підготовки.	
8.	Знайомство з класом, його активом.	
9.	Знайомство з класним керівником, його системою виховної роботи в класі.	
10.	Відвідування уроків вчителів фізичної культури, уроків різних вчителів у своєму класі, класних годин і позакласних заходів в закріпленому класі, допомога в заповненні класних журналів, в перевірці щоденників учнів.	
11.	Складання і затвердження в груповим методистом	

	індивідуального плану роботи на період практики.	
12.	Складання індивідуального плану проведення уроків та виховних заходів.	
13.	Складання календарних планів.	
14.	Складання планів-конспектів уроків фізичної культури.	
15.	Проведення уроків фізичної культури.	
<b>II тиждень</b>		
1.	Відвідування і аналіз уроків вчителів фізичної культури з фіксацією в щоденнику своїх спостережень. Мета спостережень – на основі аналізу й оцінки досвіду вчителів осмислити позитивні сторони роботи, щоб потім можна було використати на своїх уроках. Спостереження ведеться над тим, як і якими прийомами вчитель організує роботу учнів, мобілізує їх пізнавальну активність, спілкується з ними, якими методами й прийомами досягає мети уроку на різних його етапах, як здійснюється виховання школярів.	
2.	Присутність на відкритих уроках вчителів різних предметів і на їх наступних обговореннях педагогічним колективом. (Мета обговорення відкритих уроків – не тільки оцінка роботи вчителя, а й демонстрація роботи). В щоденник зробити помітки з наступних питань: діяльність вчителя (його знання, педагогічні вміння); діяльність учнів, організація її вчителем; позитивні і негативні сторони уроку, цільовідповідність дії вчителя та учнів.	
3.	Вивчення системи роботи зі слабкими й обдарованими учнями та участь в ній.	
4.	Перевірка щоденників здоров'я учнів прикріпленого класу.	
5.	Участь в оформленні предметного кабінету, допомога в підготовці дидактичного матеріалу до уроку.	
6.	Підготовка і проведення різноманітних форм позакласної роботи з фізичної культури.	
7.	Підготовка до уроків: вивчення літератури (спеціальної, додаткової), підбір і виготовлення	

	дидактичних матеріалів, наочних посібників тощо.	
8.	Складання планів-конспектів уроків фізичної культури.	
9.	Проведення різноманітної за змістом і формою виховної роботи. При плануванні заходів слід врахувати вікові та індивідуальні особливості дітей даного класу, їх інтереси; завдання виховної роботи з класом; конкретні умови життя дітей; проблеми, які їх хвилюють; особливості шкільного колективу (роль активу, ділові та між особові стосунки між учнями в класі).	
10.	Складання графіків пробних і залікових уроків, виховних заходів з наступним їх пред'явленням методисту з фаху.	
11.	Проведення уроків з фізичної культури.	
12.	Підбір матеріалів для презентації.	
<b>III тиждень</b>		
1.	Вивчення системи роботи навчального закладу (основні спрямування навчально-виховної діяльності).	
2.	Складання психолого-педагогічної характеристики на учня або колектив за наслідками спостережень і роботи з ними.	
3.	Проведення залікового спортивного заходу.	
4.	Складання планів-конспектів уроків з фізичної культури на наступний тиждень.	
5.	Проведення уроків фізичної культури	
<b>IV тиждень</b>		
1.	Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі.	
3.	Проведення залікового уроку з фізичної культури в прикріпленому класі.	
5.	Проведення аналізу уроку фізичної культури.	
<b>V тиждень</b>		
1.	Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі.	
2.	Складання звіту про педпрактику.	
3.	Заповнення атестаційного листа.	
4.	Підготовка наочності.	

5.	Участь в педагогічній раді щодо підсумків педагогічної практики.	
6.	Захист практики та участь у підсумковій конференції з педагогічної практики. Представлення презентації.	

## Річний план з фізичної культури для учнів 10-го класу

<b>Теми</b>	<b>Уроки</b>	
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків	
Футбол	1-24 (24 уроки)	I чверть
Баскетбол	25-75 (51 урок)	II-III чверть
Легка атлетика	76-105 (30 уроків)	IV чверть

**Календарний план**  
**Варіативний модуль «Футбол»**  
**(6-й рік навчання)**

**Кількість годин – 24.**

**Орієнтовні навчальні нормативи**

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
<b>1-й (6-й) рік вивчення</b>	6 ударів на точність в один із визначених способів у гандбольні або задану половину воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юнаки	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		дівчата	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, в один із визначених способів	юнаки	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		дівчата	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
	Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча в один із визначених способів після накидання м'ячів	юнаки	2	3	4-6	
		дівчата	1	2	3-6	



	партнером					
--	-----------	--	--	--	--	--

## Графічний план

Зміст	Уроки																																						
	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69	70-72	73-75	76-78	79-81	82-84	85-87	88-90	91-93	94-96	97-99	100-102	103-105				
Теоретико-методичні знання	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Організаційні/стройові вправи	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Футбол</b>																																							
Пересування	Н П	X																																					
Ведення	Н П З	Н П З	Н П З	X																																			
Удари	Н П	Н П З	Н П З	З К																																			
Зупинки				Н П	З П К																																		
Фінти					Н П З																																		
Тактичні дії					Н П З	Н П З																																	
Вкидання м'яча							Н П З	Н П З																															
Жонглювання								Н П З																															
Відбирання м'яча						X																																	
Елемент гри							Н	Н																															





## Тематичний план

№ уроку	Зміст матеріалу	Дата проведення
1-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (1) Правила безпеки на уроках фізкультури і під час позаурочних занять.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Пересування.</li> <li>5. Ведення.</li> <li>6. Удари.</li> <li>7. Розвиток швидкості.</li> <li>8. Навчальна гра.</li> </ol>	
4-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (4) Розвиток футболу в Україні.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Пересування.</li> <li>5. Ведення.</li> <li>6. Удари.</li> <li>7. Розвиток спритності.</li> <li>8. Навчальна гра.</li> </ol>	
7-9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (7) Розвиток футболу а кордоном.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Удари по м'ячу головою.</li> <li>5. Ведення.</li> <li>6. Розвиток спритності.</li> <li>7. Розвиток координації.</li> <li>8. Навчальна гра.</li> </ol>	
10-12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (10) Правила гри та арбітраж.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Зупинки.</li> <li>5. Ведення.</li> <li>6. (12) ОНН: (10-11) – удари, 6 ударів на точність в один із визначених способів.</li> <li>7. Розвиток спритності.</li> <li>8. Навчальна гра.</li> </ol>	

13-15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (13) Організаційні вправи.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ.</li> <li>3. Зупинки (13-14) (15) ОНН: 6 зупинок м'яча, що опускається..</li> <li>4. Фінти.</li> <li>5. Індивідуальні та групові дії в нападі.</li> <li>6. Розвиток швидкості.</li> <li>7. Навчальна гра.</li> </ol>	
16-18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (16) Фізична підготовка юного футболіста.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Індивідуальні та групові дії в захисті.</li> <li>5. Відбирання м'яча.</li> <li>6. Розвиток спритності.</li> <li>7. Навчальна гра.</li> </ol>	
19-21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (19) особливості підготовки дівчат у футболі.</li> <li>2. Організаційні вправи.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ.</li> <li>4. Вкидання м'яча з місця та з розбігу.</li> <li>5. Елементи гри воротаря.</li> <li>6. Розвиток швидкості.</li> <li>7. Навчальна гра.</li> </ol>	
22-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (22) Організаційні вправи.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ.</li> <li>3. Елементи гри воротаря.</li> <li>4. Вкидання м'яча.</li> <li>5. (24) ОНН: 6 спроб ловіння м'яча.</li> <li>6. Жонглювання.</li> <li>7. Навчальна гра.</li> </ol>	

**Примітка:** всі модулі, які проводяться протягом року повинні бути розписані за зразком «Футбол».

## Плани – конспекти уроків фізичної культури

для учнів 10-го класу

Уроки № 1-3

Дата \_\_\_\_\_

## Модуль – «Футбол»

## Завдання уроку:

1. (1) Ознайомити з правилами безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.
2. Навчити пересувань. (2-3 повторити).
3. Навчити ведення м'яча середньою частиною підйому. (2 – повторити, 3 – закріпити).
4. Навчити ударів по м'ячу середньою частиною підйому. (2-3 – повторити).
5. Розвивати швидкість бігом зі зміною швидкості і напрямку за сигналом.
6. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.

**Місце проведення:** спортивна зала або спортивний майданчик.**Інвентар:** футбольні м'ячі, свисток, естафетні палички, прапорці.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	№ з/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМ Г	
Підготовка частина (14 хв)	1	Шикування в одну шеренгу, привітання. Ознайомлення із завданнями уроку.	45 с	45 с	45 с	Перевірка спортивної форми
	2	<b>(1) Правила безпеки на уроці і під час позаурочних фізкультурних занять. (4 хв.)</b> 1. Правила безпеки під час занять із фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного				

	<p>процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Під час проведення занять з фізичної культури як на уроках, так і в позаурочний час учні повинні користуватися спеціальним чистим спортивним одягом і спортивним взуттям, що відповідає розміру(з гумовою підошвою), підбирати волосся, тримати нігті коротко обстриженими. Якщо урок проводиться просто неба, спортивний одяг та взуття повинні відповідати поточним погодним умовам.</li><li>3. Вхід до спортивної зали до початку занять заборонений.</li><li>4. Не можна використовувати вправи на спортивних снарядах без страхування.</li><li>5. Не можна стояти поблизу гімнастичного споряду під час виконання вправ іншими учнями.</li><li>6. Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.</li><li>7. Під час пересувань дивитися вперед, дотримувати достатнього інтервалу і дистанції, уникати зіткнень.</li><li>8. Під час виконання вправ з мечем учень зобов'язаний контролювати падіння м'яча, щоб уникнути навмисного травмування інших учнів.</li><li>9. Не можна виконувати вправи, маючи вологі долоні.</li><li>10. Використовувати спортивний інвентар та обладнання за призначенням.</li><li>11. У разі появи в учня больового відчуття, при поганому самопочутті, припинити заняття й повідомити про це вчителя.</li><li>12. Допомогти вчителю надати травмованому першу медичну допомогу, за потреби викликати «швидку допомогу».</li><li>13. У разі виникнення пожежі в спортивній залі урок негайно припиняють, учні, не штовхаючись, під керівництвом учителя залишають залу через запасні виходи згідно плану евакуації.</li></ol> <p><b><i>Заборонено</i></b></p>
--	--



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заходити до спортивної зали без змінного взуття.</li> <li>2. Жувати жувальну гумку або їсти на уроці.</li> <li>3. Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники.</li> <li>4. Штовхати в спину учня, який біжить попереду; різко змінювати напрямок свого руху.</li> <li>5. Підсідати під учня (гравця), який вистрибує.</li> <li>6. Ставити підніжки, чіплятися за форму.</li> <li>7. Переносити важкі спортивні снаряди без дозволу вчителя.</li> <li>8. Заборонено самостійно брати спортивний інвентар, що знаходиться в спортивній залі та тренерській кімнаті.</li> <li>9. Змінювати висоту спортивних снарядів та переходити від снаряду до снаряду без дозволу учителя.</li> <li>10. Різко відчиняти двері та виснути на них. Вимикати світло, чіпати плафони в роздягальні, спортивній залі.</li> <li>11. Встромляти в розетки сторонні предмети.</li> <li>12. Заважати і відволікати інших учнів та вчителя під час пояснення завдань і виконання вправ</li> <li>13. Пити холодну воду до і після уроку.</li> </ol>				
<b>3</b>	<b>Організаційні вправ</b>	30 с	30 с	30 с	
<b>4</b>	<b>Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, руки на пояс;</li> <li>– на п'ятках, руки за головою;</li> <li>– на внутрішній стороні стопи;</li> <li>– на зовнішній стороні стопи.</li> </ul>	45 с	45 с	45 с	У колону по одному в обхід залю або майданчиком з переходом на повільний біг
<b>5</b>	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b> (для учнів СМГ див. додаток наприкінці конспекту або див. спец. стовпчик)				
	1. 1-4 – чотири кроки на носках, руки дугами вперед-вгору – енергійно	6-8 р.	6-8 р.	6-8 р.	Спина пряма

		<p>потягнутися, напружуючи всі м'язи тіла; 5-8 – чотири звичайних кроки, розслаблюючись , руки дугами назовні вниз.</p>				
		<p>2. В. п. – права рука вгору, кисті стиснуті в кулаки. 1-2 – ходьба зі зміною положення рук; 3-4 – відведення зігнутих рук назад.</p>	6-8 р.	6-8 р.	6-8 р.	Спина пряма
		<p>3. 1 – крок лівою, руки в сторони, долонями догори; 2-3 – приставляючи пряму ногу, два пружні нахили, торкаючись долонями носків; 4 – в. п. 5-8 – те саме з правої ноги.</p>	10- 12 р.	10- 12 р.	8-10 р.	Ноги в колінах не згинати
		<p>4. В. п. – руки на пояс. 1 – випад лівою вперед; 2 – утримувати</p>	6-8 р.	6-8 р.	6-8 р.	Нога, що залишається позаду, пряма. Темп виконання повільний.

		рівновагу на лівій з невеликим нахилом назад; 3-4 – те саме правою ногою.				
		5. 1-4 – колові рухи руками вперед; 5-8 – те саме назад.	2-3 сері ї	2-4 сері ї	1-2 серії	Дистанція – 2 кроки; з короткими паузами для відпочинку, розслабляючи м'язи рук.
		6. В. п. – руки в сторони. 1 – мах лівою, оплеск долоньями під ногою, залишити махову ногу попереду для наступного кроку, руки в сторони; 2 – крок лівою, мах правою, оплеск долоньями під ногою.	12- 16 р.	12- 16 р.	10- 12 р.	Дистанція – 2 кроки. Ноги в колінах не згинати, махи максимальною амплітудою. Темп виконання – повільний.
		7. Стрибки на двох і одній з просуванням уперед.	2-3 сері ї по 20- 30 м	2-3 сері ї по 20- 30 м	2-3 серії по 10- 20 м	Положення рук довільне. У паузах і після стрибків ходьба.
Основна частина (24 хв.)	<b>1</b>	<b>Пересування:</b> поєднання бігу зі стрибками	5 хв.	5 хв.	3 хв.	Почергово забігами по 3-4 учні

	<b>2</b>	<b>Ведення м'яча середньою частиною підйому</b>	5 хв.	5 хв.	5 хв.	Спочатку однією, потім другою ногою, збільшуючи швидкість та змінюючи напрямок руху. По одному навколо центрального кола. Учні СМГ виконують вправу у ходьбі.
	<b>3</b>	<b>Удари середньою частиною підйому</b>	5 хв.	5 хв.	5 хв.	Виконувати з місця та в усі в парах, місце початку знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. На точність і дальність.
	<b>4</b>	<b>Розвиток швидкості: біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом</b>	4 хв.	4 хв.	4 хв.	Груповим забігом, СМГ виконують вправу у ходьбі.
	<b>5</b>	<b>Розвивати спритність навчальною грою у футбол.</b>	5 хв.	5 хв.	5 хв.	Використовуючи пересування, ведення та удари.
Заключна частина (5 хв.)	<b>1</b>	<b>Ходьба.</b>	1 хв.	1 хв.	1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Темп виконання

						повільний.
	<b>2</b>	<b>Вправи на розслаблення.</b>				Фронтальний спосіб організації діяльності учнів Перш ніж заплющити очі, необхідно прийняти стійке положення.
		1. В.п. – руки на пояс 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на одній нозі, рахуючи до 5-10, 5-8 – те саме, праву.	2-3 р.	2-3 р.	2-3 р.	Вправа виконується у повільному темпі.
		2. В.п. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки вгору (потягнутися) – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліччя, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В. п.	2-3 р.	2-3 р.	2-3 р.	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд./хв.
	<b>3</b>	<b>Шиккування в одну шеренгу</b>	30 с.	30 с.	30 с.	За зростом, спочатку хлопці, потім дівчата.
	<b>4</b>	<b>Завдання на</b>	30	30	30 с.	Ті ж самі

		<b>наступний урок</b>	с.	с.		
	<b>5</b>	<b>Підведення підсумків</b>	1 хв.	1 хв.	1 хв.	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих.

#### ДОДАТКИ

### Додаток 1. РІЗНОВИДИ ХОДЬБИ І БІГУ ДЛЯ УЧНІВ СМГ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

*(Дозування на розгляд учителя)*

1. Ходьба на носка; на зовнішній стороні стопи; на внутрішній стороні стопи з притисканням носків; на носках із розведенням п'ят нарізно.
2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
3. Ходьба з високим підніманням стегон (носок натягнути).
4. Ходьба з підніманням на носки на кожний крок.
5. Біг на носках.
6. Біг на носках із високим підніманням стегон.

### Додаток 2. ВПРАВИ ЗРВ ДЛЯ УЧНІВ СМГ З В. П. СТОЯЧИ

*(Дозування на розгляд учителя)*

1. В. п. – о. с.  
Присідання (стопи паралельно).
2. В. п. – о. с.  
Присідання (носки всередину, п'яти нарізно).
3. В. п. – о. с.  
Піднімання на носки (стопи паралельно).
4. В. п. – о. с.  
Піднімання на носки (носки всередину, п'яти нарізно).
5. В. п. – о. с.  
Почергове піднімання на носки з почерговим відриванням п'ят від підлоги.
6. В. п. – руки на пояс (стопи паралельно).

Виконання положення стоячи на зовнішній стороні стопи із поверненням у в. п.

7. В. п. – руки на пояс.  
Піднімання на носок лівої з максимальним підніманням стегна правої (почергово лівою, правою).
8. В. п. – руки на пояс.  
Почергове піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В. п. – руки на пояс.  
Перекат з п'ят на носки і навпаки – з носків на п'яти.
10. В. п. – руки на пояс, носки разом, п'яти нарізно.  
Пружні піднімання й опускання п'ят (5-8 р. не торкаючись підлоги).
11. В. п. – руки на пояс.  
Почергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.
12. В. п. – руки на пояс.  
Підняти зігнуту ліву ногу, поворот тулуба вбік опорної ноги, те саме в іншу сторону.

### **Додаток 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ**

Основні типи дихання: черевне, грудне та повне (змішане дихання) або нижнє (черевне), середнє (реберне), ключичне (верхнє) та повне за системою йогів.

**Черевне дихання** виконують у положенні лежачи або стоячи. Після повного видиху повільний вдих носом, випнувши живіт, грудна клітка нерухома. Під час видиху живіт втягують під ребра. Черевне дихання тренує діафрагму, допомагає серцю при роботі, забезпечуючи прилив венозної крові через утворення черевної помпи, знижує артеріальний тиск, стимулює процес травлення, регулює діяльність органів живота та малого тазу. Черевне дихання – це масаж для печінки, нирок, кишок.

Під час виконання **грудного дихання** у положеннях лежачи, стоячи, сидячи на вдиху грудна клітка піднімається, а на видиху – опускається з

розслабленням дихальних міжреберних м'язів. Застосування реберного дихання передбачає наповнення повітрям лише середньої частини легень. Для контролю за правильністю виконання такого типу дихання рекомендують покласти долоні на обидві сторони грудної клітки і стежити за її підніманням й опусканням. Грудне та реберне дихання має оздоровчий та лікувальний ефект через зниження тиску на серце та поліпшення кровообігу печінки, жовчного міхура, шлунка, нирок, селезінки.

Ключичне дихання вентилює верхні відділи легень. У положенні сидячи чи стоячи після видиху – повільний вдих носом з підніманням угору плечей, ключиці та рухом лише верхніх ребер. На видиху плечі опускаються вниз. Це дихання сприяє покращенню функціонування лімфатичних вузлів.

Після опанування цього прийому вивчають техніку повного дихання, що об'єднує переваги всіх трьох (двох) способів. За такого дихання повністю мобілізується дихальна система.

Фази повного дихання: 1 – видих; 2 – наповнення повітрям нижні відділів легень; 3 – розширення грудної клітки через наповнення їх повітрям; 4 – завершення наповнення легень повітрям з підніманням ключиць та плечей. Видихають у такій послідовності: втягують живіт, опускаються ребра та плечі. Видихати потрібно повільно, безперервно, без зусиль.

**Підпис** (студента-практиканта)



## Уроки № 4-6

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Модуль – «Футбол»

#### Завдання уроку:

1. (4) Ознайомити з розвитком футболу в Україні..
2. Повторити пересування.
3. Навчити ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. (5 – повторити, 6 – закріпити).
4. Повторити удари по м'ячу на точність і дальність (6 – повторити).
5. Розвивати спритність стрибками через предмети та навчальною грою у футбол.

**Місце проведення:** спортивна зала або спортивний майданчик.

**Інвентар:** футбольні м'ячі, ворота, невеликі предмети для пересування.

#### ХІД УРОКУ

Частини уроку	№ з/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	
Підготовча частина (11 хв)	1	Шикування в одну шеренгу, привітання. Ознайомлення із завданнями уроку.	45 с			Перевірка спортивної форми
	2	<b>(4) Розвиток футболу в Україні.</b> Сучасний футбол зародився в Україні у 70-90-х роках ХІХ століття в Одеському британському атлетичному клубі та Львівських гімнастичних товариствах «Сокіл». У клубі та товариствах відбувалися показові ігри у футбол між їхніми членами. Пізніше у футбол почали грати в клубах Ужгорода, Миколаєва, Тернополя, Краматорська, Харкова, Києва.				

	<p>Перше футбольне поле обладнали в Одесі наприкінці 7-х років XIX століття. У Києві перші футбольні ворота були встановлені 1900 року на пустирі Сирець (нині там розташована кіностудія ім. О. Довженка). 1908 року збудували майданчик з футбольним полем у Київському політехнічному інституті. 1891 року у Львові професор Е. Ценар опублікував першу програму розвитку футболу, у якій він розкрив зміст та правила гри у футбол. Нині в Україні футбол став справжнім усередненим видом спорту, яким захоплюється дуже багато людей. З отриманням Україною незалежності національна збірна України з футболу розпочала свої ігри на міжнародній арені. Перший товариський міжнародний матч вона провела 29 квітня 1992 року на своєму полі з командою Угорщини. З 81 міжнародного матчу за статусом національна збірна України зіграла 24 матчі чемпіонату світу. Відомі українські футбольні команди: «Динамо» (Київ), «Шахтар» (Донецьк), «Чорноморець» (Одеса), «Карпати» (Львів) (2-3 хв.).</p>				
<b>3</b>	<b>Організаційні вправи</b>	30 с	30 с	30 с	
<b>4</b>	<b>Ходьба:</b> – на носках, руки на пояс; – на п'ятках, руки за головою.	30 с	30 с	30 с	У колоні по одному в обхід залю або майданчиком
<b>5</b>	<b>Комплекс ЗРВ в русі (бігові та стрибкові вправи)</b>				
	1. Біг (на зразок багатоскоків) по	1 хв	1 хв	1 хв	Стежити за зовнішніми

	«сходах»				ознаками втоми
	2. Біг по нанесеній поперечними смугами розмітці	30 с	30 с	30 с	Зберігати рівновагу, тримати спину прямо
	3. Біг спиною та обличчям уперед	1 хв	1 хв	1 хв	По 2 кроки з поворотами, чергуючи з переходом на ходьбу
	4. Дріботливий біг	30 с	30 с	30 с	Дихання не затримувати
	5. Біг із закиданням гомілок	30 с	30 с	30 с	Спина пряма, живіт підтягнутий
	6. Біг з високим підніманням стегон	30 с	30 с	30 с	М'яка постановка стопи, активні рухи руками
	7. Біг на прямих ногах	1 хв	1 хв	30 с	Ноги уперед, назад та в сторони
	8. Біг з прискоренням до 5 м	1 хв	1 хв	1 хв	Чергувати з ходьбою, виконувати прискорення за сигналом
	9. Вистрибування з присіду	5 р.	5 р.	5 р.	Руками тягнутись вгору.

						Після вправ відновити дихання
<b>Основна частина (30 хв)</b>	<b>1</b>	<b>Розвиток спритності</b> <b>Стрибки через невеликі предмети:</b> – на двох ногах із просуванням вперед; – біг, перестрибування предметів.	4 хв	4 хв	3 хв	Почергово. Учні СМГ виконують вправу в індивідуальному темпі
	<b>2</b>	<b>Пересування: поєднання бігу зі стрибками</b>	5 хв	5 хв	4 хв	Почергово забігами по 3-4 учні. Учні СМГ виконують вправу в індивідуальному темпі.
	<b>3</b>	<b>Удари по м'ячу:</b> – на точність (у ворота); – на дальність; – біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою (у стрибку, після	8 хв	8 хв	5 хв	Почергово групами по 3-4 учні. Ще одна четвірка знаходиться у полі та зупиняє м'ячі. Удари по нерухомому м'ячу у ворота з відстані 16,5 м

		подолання перешкод)				фронтально та по горизонталі
	<b>4</b>	<b>Ведення м'яча внутрішньою стороною підйому</b>	8хв	8 хв	7 хв	Учень ударяє м'яч перед собою внутрішньою стороною підйому. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча трохи вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикально осі опорної ноги.
	<b>5</b>	<b>Навчальна гра</b>	5 хв	5 хв	4 хв	Використовувати ведення, удари, пересування.

<b>Заклучна частина (4 хв)</b>	<b>1</b>	<b>Ходьба з вправами на відновлення дихання</b>	2 хв.	2 хв.	2 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Темп виконання повільний.
	<b>2</b>	<b>Шикування в одну шеренгу</b>	30 с.	30 с.	30 с.	За зростом, спочатку хлопці, потім дівчата.
	<b>3</b>	<b>Завдання на наступний урок</b>	30 с.	30 с.	30 с.	Ті ж самі
	<b>4</b>	<b>Підведення підсумків</b>	1 хв.	1 хв.	1 хв.	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих.

Завдання до уроку фіксуються лише ті, які вирішуються в основній частині уроку. Але є виключення – правила безпеки доцільніше виконати у підготовчій частині. Формувати завдання необхідно чітко і конкретно.

У процесі занять вирішуються три групи завдань: освітні, оздоровчі та виховні.

Спочатку записуються освітні, які спрямовані на формування в учнів знань, рухових умінь і навичок, а також необхідні вміння застосовувати їх в нових сучасних умовах.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей школярів, розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартування. На уроках фізичної культури розвиваються всі фізичні якості: спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість.

Виховні завдання записують у тому разі, якщо вчитель вважає за необхідне звернути на них особливу увагу, наприклад: «Сприяти вихованню дисципліни у процесі виконання стройових вправ».

## Додаток 7

### Методичні рекомендації щодо хронометрування уроку

Кожен учитель фізичної культури повинен прагнути до максимального використання часу на уроці і його раціональної витрати на вирішення педагогічних завдань. Одним із показників ефективності уроку є його щільність.

Хронометрують такі види діяльності вчителя й учнів:

- **виконання учнями вправ** (елементи стройових вправ, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні й основні вправи, рухливі ігри, вправи на розвиток рухових здібностей тощо);
- **сприйняття** (пояснення, вказівки вчителя, виправлення помилок, показ вправ учителем, спостереження за виконанням вправ);
- **відпочинок** (чекання черги для виконання наступного завдання, короткочасний відпочинок між підходами для розвитку рухових здібностей тощо);
- **допоміжні дії** (шикування, перешикування, перехід від одного місця занять до іншого, підготовка місць для занять, прибирання снарядів та інвентарю тощо);
- **простій** (запізнення класу на урок, передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, приведення в порядок пошкодженого інвентарю чи обладнання тощо).

Секундомір включають з дзвоником на урок і виключають його з дзвоником після закінчення.

По закінченню хронометрування уроку вираховуються загальна і моторна щільність уроку, а також будується хронограма.

**Загальна щільність** – це відношення педагогічно виправданих витрат часу до загальної тривалості уроку. Відповідно до гігієнічних вимог її величина повинна становити не менше 80%, а в ідеалі наближатися до 100%.

**Моторна (рухова) щільність** - це відношення часу, витраченого на будь-яку рухову діяльність учнями, до загальної тривалості уроку. Згідно з гігієнічними нормативами її величина повинна становити 70-80 %.

Для визначення щільності уроку необхідно скласти протокол хронометрування.

**Протокол  
хронометрування уроку фізичної культури  
для учнів 1-А класу**

**Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

**Інвентар:** музичний програвач.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) \_\_\_\_\_

П.І.П. спостерігача \_\_\_\_\_

П.І. учня, за яким ведеться спостереження \_\_\_\_\_

Частини уроку	Зміст уроку	Пульс за 1хв.	Час закінчення дії	Рухова дія	Сприйняття	Допоміжні дії	Відпочинок	Простоювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Підготовка (10 хв.)</b>	Простоювання		01.15					01.15
	Шикування в одну шеренгу, привітання	72	01.45			00.30		
	Повідомлення завдань уроку.		02.00		00.15			
	Інструктаж з техніки безпеки під час проведення		02.30		00.30			



заняття.							
Вимірювання ЧСС.	80	03.30				01.00	
<b>ЗРВ в русі</b>							
Організовуючи вправи.		04.00	00.30				
I. Різновиди ходьби.	90	04.40	00.40				
II. Різновиди бігу.	100	05.10	00.30				
III. В.П. – руки на пояс 1 - руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперед; 4 – В.П.	90	05.30	00.20				
IV. 1-2 – ходьба на носках; 3-4 – ходьба на п'ятках .		05.40	00.10				
Перешикування: з ліва на ліво в колони по 4.	80	05.50			00.10		
<b>ЗРВ на місці</b>							
I. В. П. - О. С. 1 - підняти плечі вгору; 2 - В.П.	80	06.25	00.30				
II. В. П. - О. С. 1 - повернути голову вліво; 2 – прямо; 3 – вправо; 4 – В. П.		07.00	00.35				
III. В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил уперед, торкнутися руками п'ят із внутрішньої сторони; 2 – В. П.		07.30	00.30				

	<p>IV. В. П. руки на пояс. 1 – підняти ліву ногу вперед; 2 – махом відвести назад; 3 – ліву ногу вперед; 4 – В. П.; 5-8 – те саме правою ногою.</p>	93	08.00	00.30				
	<p>V. В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил вліво, водночас руки через сторони вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме вправо.</p>		08.30	00.30				
	<p>VI. В. П. – О. С. 1 – присід, розводячи коліна та відриваючи п'яти від підлоги, руки за голову; 2 – В. П.</p>		09.00	00.30				
	<p>VII. В. П. – те саме 1 – праву руку вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву вгору; 4 – ліву вгору; 5-8 – зворотний рух у тій самій послідовності.</p>		09.30	00.30				
	<p>VIII. В. П. – стійка ноги нарізно. Стрибки на обох ногах із поворотом навколо себе в різні боки.</p>	98	10.00	00.30				

<b>Основна (20 хв.)</b>	<b>Завдання 1.</b>								
	I. «Зростаємо великими» В.П. – О.С. 1-2 – руки в сторони та вгору, підвестися на носки, потягнутися вгору - вдих; 3-4 – руки вниз, згинаючи ноги в колінах, нахилитися вперед - видих.		10.30	00.30					
	II. «Метелик» В.П. – руки в сторони долонями вгору. 1-2 – руки вгору долонями всередину; 3- 4 – В.П.		11.00	00.30					
	III. «Маятник» В.П. – руки на пояс. 1 – нахил праворуч; 2 – нахил ліворуч.	80	11.30	00.30					
	IV. «Дроворуби» В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті у «замок». 1 – підняти руки вгору, прогнутися - вдих; 2 – нахилиючись вперед, опустити руки різко вниз між ніг, імітуючи рубання дров – видих.		12.00	00.30					
V. «Млин» В. П. – стійка ноги нарізно, руки на	115	12.30	00.30						

<p>пояс. 1-2 – колові рухи лівою рукою вперед; 3-4 – колові рухи двома руками уперед з повільними поворотами тулуба ліворуч і праворуч. 5-8 – теж, правою.</p>							
<p>VI. «Велосипед» В. П. – лежачи на спині, підняти ноги вгору, спираючись руками об підлогу. Колові рухи зігнутими ногами.</p>	86	13.00	00.30				
<p>VII. «Літак» В. П. – руки в сторони. 1 – нахил ліворуч; 2 – нахил праворуч.</p>		13.30	00.30				
<p>VIII. «Насос» В. П. – О.С. 1 – нахил ліворуч, ліва рука ковзає по нозі вниз, права рука, згинаючись, ковзає по тулубу вгору; 2 – В.П.; 3-4 – те саме праворуч.</p>	90	14.00	00.30				
<b>Завдання 2.</b>							
<p>1. Сід ноги нарізно. I. В.П. – сід ноги нарізно. 1-3 – три пружні нахили до лівої із захватами</p>		14.30	00.30				

<p>гомільковостопних суглобів; 4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. П. В.П. – сід ноги нарізно, руки вперед. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – В.П.; 3-4 – те саме направо.</p>		15.00	00.30				
<p>2. Сід на п'ятках. І. В.П. – сід на п'ятках. 1 – стійка на колінах; 2-3 – відведення прямого тіла назад; 4 – В.П.</p>		16.30	00.30				
<p>3. Сід зігнувши ноги. І. В.П. – упор сидячи ззаду. 1 – нахил вперед; 2 – В.П.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – В.П.</p>		20.00	03.30				
<p><b>Завдання 3.</b></p>							
<p>1. Групування сидячи: Із положення стійка, руки вгору швидко сісти та згрупуватися. Із положення сиду швидко зігнути ноги та згрупуватися.</p>		23.30	03.30				
		26.00	02.30				

	Групування лежачи: Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися лежачи на спині. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися в сід.	82	29.00	03.00				
			31.30	02.30				
	<b>Завдання 4.</b> Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.		35.00	03.30				
<b>Заключна (5 хв.)</b>	Ходьба							
	Вправи на розслаблення. В.П. – руки на пояс 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на одній нозі, рахуючи до 5-10, 5-8 – те саме, праву	80	35.30	00.30				
	В.П. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки вгору (потягнутися) – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передплічч, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В.П.		36.00	00.30				
	Шикування в одну шеренгу		36.30			00.30		

	Завдання на наступний урок		37.00		00.30			
	Підведення підсумків	76	38.00		01.00			
	Організований перехід до класі (простоювання)		40.00					02.00
			40.00	33.05	02.20	01.10	01.05	03.20

$$P_{\text{заг.}} = \frac{33.5 + 02.20 + 01.10 + 01.05}{35} \cdot 100 = 94.6\%$$

$$P_{\text{рух.}} = \frac{33.5}{35} \cdot 100 = 83.7\%$$

**Графік пульсометрії**  
учнів 1 А класу, ЗОШ № 1 м. Суми

**Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

**Інвентар:** музичний програвач.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) \_\_\_\_\_

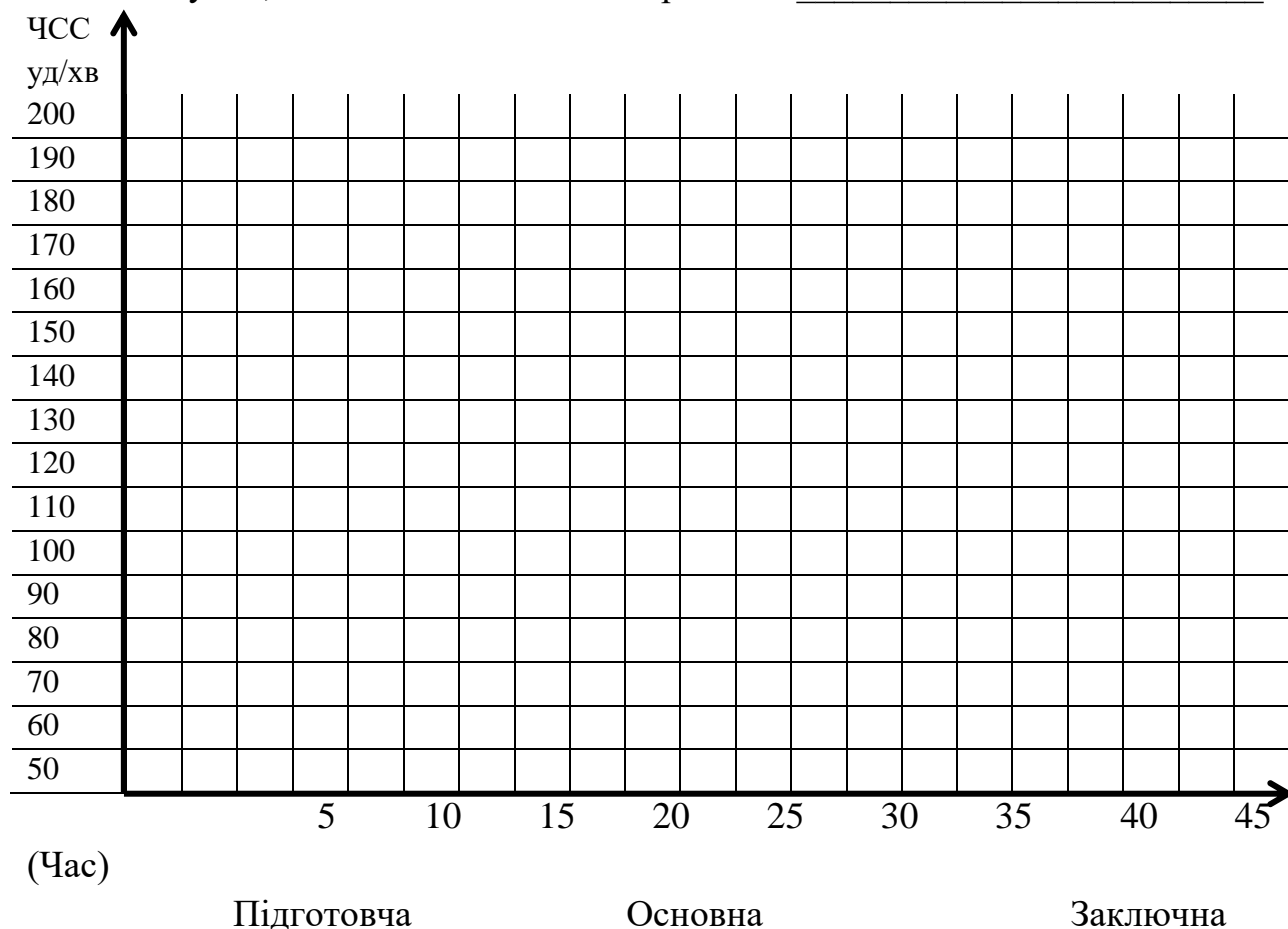
Дата проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Кількість учнів \_\_\_\_\_

П.І.П. спостерігача \_\_\_\_\_

П.І. учня, за яким ведеться спостереження \_\_\_\_\_





### Аналіз пульсометрії

На початку уроку показник пульсу становив 72 уд./хв., що відповідає нормі для даного віку. Під час встановлення початкової ЧСС, на четвертій хвилині уроку, показник дещо підвищився і становив 80 уд./хв. За рахунок вправи з ходьби пульс підвищився на п'ятій хвилині до 100 уд./хв. Це дещо підвищений пульс, але в силу того, що у дітей першого класу рухливість нервових процесів є високою – даний показник знаходиться в межах норми. Після бігу були проведені загально-розвивальні вправи – вправи і шостій хвилині показники пульсу знизилися до 90 уд./хв. Далі при перешикуванні показники пульсу ще знизилися до 80 уд./хв. Після фізичних вправ пульс дещо підвищився і на восьмій хвилині становив 93 уд./хв., а після стрибків – 98 уд./хв. Отже, у підготовчій частині уроку показники пульсу декілька разів підвищувалися, але були в межах норми. Слід зазначити, що зростання ЧСС було поступовим. В основній частині уроку показники пульсу були дещо нижчими (82-85 уд./хв.) – виконувався комплекс імітаційних вправ. Але були вправи через які показник ЧСС сягав 115 уд./хв. – на тринадцятій хвилині від початку уроку. Це найвищий показник за весь урок фізичної культури і саме він припав на основну частину. За фізіологічними показниками саме в основній частині має бути максимальний пульс. У заключній частині уроку показники пульсу знизилися і становили на початку – 80 уд./хв., а в кінці уроку, під час підведення підсумків – 76. Якщо порівняти ЧСС на початку і в кінці уроку, то можна зазначити, що різниця незначна, всього 6 уд./хв. Це означає, що діти на наступний урок йдуть незбудженими, спокійними і зауважень з боку вчителя, який буде читати наступний урок, не буде.

**Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку  
фізичної культури № 4 учнів 10 класу**

**Модуль – «Футбол».**

**Завдання уроку:**

1. (4) Ознайомити з розвитком футболу в Україні..
2. Повторити пересування.
3. Навчити ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. (5 – повторити, 6 – закріпити).
4. Повторити удари по м'ячу на точність і дальність (6 – повторити).
5. Розвивати спритність стрибками через предмети та навчальною грою у футбол.

**Місце проведення:** спортивна зала або спортивний майданчик.

**Інвентар:** футбольні м'ячі, ворота, невеликі предмети для пересування.

**Послідовність виставлення підсумкової оцінки:**

1. Оцінка окремих складових у кожному з восьми розділів виставляється за 5-ти бальною шкалою.
2. Оцінка за восьмий розділ множиться на 2.
3. Сума оцінок, розділених на кількість складових розділу, визначає загальну оцінку за розділ.
4. Сума оцінок за всі розділи, розділена на 8, є підсумковою.

**Оцінка якості уроку фізичної культури**

№ з/п	Критерії оцінювання	Оцінка	
		за складову розділу	за розділ
1	<i>Підготовка до уроку</i>		
1.1	План-конспект, його аналіз та оцінювання		

	1.2	Підготовка місця до занять (обладнання, інвентар)		
	1.3	Спортивна форма учнів та зовнішній вигляд учителя		
2	<b><i>Проведення підготовчої частини уроку</i></b>			
	2.1	Оцінювання постановки вчителем завдань уроку		
	2.2	Вступно-організаційні та установчі дії		
	2.3	Зміст загальної та цілеспрямованість спеціальної розминки		
	2.4	Раціональність витрат часу уроку		
3	<b><i>Проведення основної частини уроку</i></b>			
	3.1	Виправданість та ступінь реалізації визначених завдань уроку		
	3.2	Раціональність способів реалізації навчальної діяльності школярів		
	3.3	Послідовність виконання неоднорідних розділів основної частини уроку		
	3.4	Оцінювання методики навчання (зокрема застосування підготовчих та спеціальних вправ, реалізація індивідуального підходу)		
	3.5	Оцінювання методики виховання фізичних якостей		
	3.6	Загальна та моторна щільність уроку, характеристика та методика регулювання фізичного навантаження		
4	<b><i>Проведення заключної частини уроку</i></b>			
	4.1	Відновлювальна спрямованість, зміст та цілеспрямованість використання вправ		

	4.2	Підведення підсумків уроку (підсумки, аналіз та визначення орієнтовних завдань для учнів на наступні заняття)		
	4.3	Домашнє завдання (зміст, рекомендації з самопідготовки, термін виконання та перевірки)		
	4.4	Тривалість, орієнтування на наступні заняття з іншого предмета, своєчасність закінчення уроку		
5	<b><i>Виконання вимог основних педагогічних принципів</i></b>			
	5.1	Активність учнів на уроці		
	5.2	Систематичність та наступність виконання вправ		
	5.3	Доступність та індивідуальний підхід у процесі навчання		
	5.4	Постійне підвищення вимог до учнів		
	5.5	Наочність та використання технічного забезпечення навчання (ТЗН)		
6	<b><i>Виховна цінність уроку</i></b>			
	6.1	Виховання моральних, виховних та естетичних якостей учнів, їхній інтелектуальний розвиток		
	6.2	Вплив на підвищення емоційного стану, прояв інтересу до фізичних вправ		
	6.3	Дисципліна та ділова активність учнів на уроці		
7	<b><i>Оцінювання педагогічно виправданих і невиправданих затрат часу на уроці</i></b>			
	7.1	Витрати на пояснення та показ, осмислення		

		навчального матеріалу		
	7.2	Час, який витрачено на виконання підготовчих, основних та інших вправ		
	7.3	Час, який витрачено на необхідний оперативно-відновлювальний відпочинок учнів		
	7.4	Час, який витрачено на установку, приведення до робочого стану та прибирання обладнання, інвентарю, спорядження		
	7.5	«Простій» - витрата часу уроку, який виражено в бездіяльності учнів з організаційно-методичних та інших недоліків		
8	<b><i>Загальне оцінювання проведення уроку</i></b>			
	8.1	Співвідношення між діяльними складовими того, що відбулося на уроці та результативними показниками		
	8.2	Виконання конкретно поставлених завдань. Виправданість можливих відхилень від плану-конспекту уроку		
	8.3	Оцінювання рівня діяльності вчителя з урахуванням позитивних сторін та помилок на конкретному уроці		
	<b>Підсумкова оцінка</b>			

**Звіт студента-практиканта**

---

З курсу \_\_\_\_\_ групи факультету фізичної культури  
з педагогічної практики в ЗОШ № \_\_\_\_\_  
за період з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

***I. Організаційна робота***

1. Ремонт спортивного інвентарю.
2. Виготовлення нескладного спортивного інвентарю.
3. Участь у ремонті та реконструкції спортивних майданчиків, спортзалів.
4. Участь в установчій конференції з педагогічної практики, зборах бригади з методистами, участь у звітній конференції.
5. Організація спортивних змагань, тренувальних занять та ін.

***II. Навчально-методична робота***

1. Переглянуто занять, проведених вчителем фізичної культури.
2. Проведено уроків фізичної культури самостійно.
3. Проведено уроків фізичної культури в ролі помічника.
4. Розроблено та написано розширених конспектів уроків, скорочених.
5. Проведено хронометрування уроку та пульсометрію. Висновки.
6. Проведено фізкультурних заходів.
7. Проведено тестування у класі.

***III. Спортивна і фізкультурно-оздоровча робота***

1. Проведення теестів для визначення динаміки фізичних якостей учнів у прикріпленому класі.
2. Виконання обов'язків організатора одного із масових фізкультурно-спортивних заходів (змагання, спортивне свято тощо): підготовка місця проведення, обладнання, організація учасників.

***IV. Виховна робота***

1. Описати участь в усіх формах виховної роботи в прикріпленому класі при виконанні функцій класного керівника. (Перерахувати всі проведені заходи і дати їх коротку характеристики).

2. Ознайомлення з особливостями колективу учнів прикріпленого класу шляхом бесіди з класним керівником, встановлення особистих контактів з учнями, спостереження за їх проявом у різних видах позаурочної діяльності: громадсько-корисній праці, гуртках, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.
3. Вивчення особливостей організації та методики проведення виховної роботи в прикріпленому класі.
4. Участь в організації роботи школярів по самообслуговуванню: чергуванні, прибиранні класного приміщення.
5. Виконання студентом-практикантом конкретних доручень класного керівника прикріпленого класу.

#### ***V. Науково-дослідна робота***

1. Проведено наукове дослідження з написання курсової роботи.
2. Проведено системний аналіз уроку з фізичної культури.

Звіт пишеться в довільній формі.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис студента \_\_\_\_\_

Підпис методиста \_\_\_\_\_

### Рекомендовані джерела інформації

1. Боднар Т. С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 1 : навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014 – 186 с.
2. Боднар Т. С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2 : навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014 – 186 с.
3. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Основи техніки ходьби та бігу // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 12-26.
4. Журавин М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издат. центр «Академия», 2001. – С. 223-230.
5. Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017. – 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
6. Козина Ж. Л., Вакслер М. А., Тихонова А. О. Методика проведення уроків із спортивних ігор в школі (баскетбол) // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 1. – С. 32-41.
7. Козина Ж. Л., Кондак Н. В., Зошук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ (з грифом МОНмолодьспорту України, № 1, 4 / 18Г794 від 30.11.11). Х. : Точка. – 324 с.
8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексайчук, В. В. Деревянко, в. М. Єрмолова, В. О. Сілкова (наказ МОН № 451 України від 22.03.2017 р.)).
9. Особливості методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Наук. часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» – Вип. 7. – К., 2010. С – 77-82.



10. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений. – М. : Гуманитарноиздат. центр ВЛАДОС. – 2000. – 448 с.
11. Рухливі ігри з методикою викладання : навчальний посібник / укл. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
12. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч. метод. посіб / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 104 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 138-141.

#### **Інтернет-ресурси**

1. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
2. <https://jast-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovok/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>
3. <https://nereff.ru/0238913.html>
4. <https://www.offsport.ru/wikipage.com.ua/1x3cb8.html>
5. <https://mylifesport.ru/text.php?id=28>
6. <http://www.medical-enc.ru/turizm/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov.shtml>
7. <http://repository.sspu.sumy.ua/workspace>
8. [https://fc.sspu.edu.ua/files/doc\\_files/2019/02/naskrizna\\_programa\\_praктик.pdf](https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/02/naskrizna_programa_praктик.pdf)
9. <https://repository.sspu.edu.ua/view-workspaceitem>

Навчальне видання

**Прокопова Людмила Іванівна**

**Програма  
з педагогічної практики в школі**

*Навчально-методичний посібник  
для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

Комп'ютерний набір **Н. С. Цьома**

Підписано до друку 20.03.17.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. **5,3.**

**Ум. Фарб.-відб. 5,8. Обл.-вид. арк. 5,1**

Тираж **100** прим. Вид. **№ 25**

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П.40002, м. Суми, вул. Роменська, 100

Телефон: 066-293-34-29

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.