

Міністерство освіти і науки України

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

РОБОЧА ПРОГРАМА

з виробничої (педагогічної) практики в закладах загальної середньої освіти

Рівень освіти: другий(магістерський) рівень

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Розробники програми: Світлана Гвоздецька, к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри
Олександр Томенко
д. фіз. вих, професор

Погоджено науково-методичною комісією
НН інституту фізичної культури
«31» 08 2023 р.
Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент

ВСТУП

У сучасних умовах модернізації вищої освіти України, її євроінтегрування актуалізується проблема професіоналізації університетської підготовки майбутніх фахівців. Такий підхід передбачає орієнтацію змісту, форм, методів і технологій професійної підготовки на формування у майбутніх учителів практичних навичок роботи, професійних компетентностей, що уможливить ефективне здійснення ними педагогічної діяльності з фізичної культури в умовах школи. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до практичної роботи з учнями визначається рівнем його теоретичної та практичної підготовки. Теоретична – передбачає сформованість у студента низки компетентностей, передусім системи знань з фізичної культури, психолого-педагогічних знань, умінь і навичок, закономірностей процесу навчання і практичної діяльності в ньому, методик формування умінь і навичок.

Практична готовність (уміння застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності) майбутнього педагога формується у процесі опанування ним досвіду професійної діяльності під час навчання у закладі вищої освіти, передусім у процесі проходження виробничої (педагогічної) практики в закладах загальної середньої освіти. Майбутній учитель не лише опановує професійні компетентності, а й вчиться вирішувати практичні питання педагогічного змісту.

Професійна компетентність майбутніх учителів фізичної культури – це нормативна комплексно-інтегративна характеристика особистості, яка визначає її готовність та здатність до виконання функцій професійної діяльності, ефективного вирішення навчально-виховних завдань, орієнтує на постійне професійне удосконалення та актуалізацію творчого потенціалу на основі використання набутих знань, професійного та життєвого досвіду, цінностей, здібностей та професійно значущих якостей.

Практична підготовка одна із активних і основних форм навчання, зв'язуюча ланка між теоретичним навчанням та самостійною практичною діяльністю студентів. Має статус обов'язкової і закінчується захистом документації з педагогічної практики на комісії. Комісія у складі завідувача з навчальної та виробничої практик університету, завідувача кафедри, керівника практики від кафедри, методистів з фаху на підставі наданих студентом-практикантом матеріалів практики, оцінює роботу студента, який отримує диференційований залік.

Діяльність студентів під час практичної підготовки є аналогом професійної діяльності вчителя, адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах школи. Вона характеризується тим же розмаїттям стосунків і функцій, що й діяльність учителя.

У системі професійної підготовки майбутніх учителів практична підготовка є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечує поєднання теоретичної підготовки майбутніх фахівців з їх практичною

діяльністю у закладах загальної середньої освіти. Під час педагогічної практики студенти шляхом особистого досвіду у школі оволодівають уміннями та навичками викладання фізичної культури та виховання учнів, вчаться самостійно і творчо застосовувати знання, здобуті у процесі навчання в педагогічному університеті.

Передумовами для проходження виробничої (педагогічної) практики в закладах загальної середньої освіти є вивчення дисциплін медико-біологічного, психолого-педагогічного блоків, спортивно-педагогічних дисциплін, теорії і методики фізичного виховання, методології та організації наукових досліджень.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Основною метою практичної підготовки є: оволодіння сучасними технологіями навчання, виховання та розвитку учнів старшого шкільного віку, методами й формами організації педагогічної взаємодії, навичками професійної майстерності; формування у студентів педагогічних умінь і навичок роботи з учнями різного психофізичного розвитку; виховання потреби систематичного оновлення здобутих теоретичних знань та їх використання в шкільній практиці; прагнення до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення й самореалізації.

Завдання практичної підготовки:

1. Формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої роботи вчителя фізичної культури.
2. Набуття навичок організації, планування і проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями старшого шкільного віку, ведення облікової та звітної документації з фізичної культури.
3. Оволодіння навичками організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні.

ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| Інтегральна компетентність | ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі освіти, пов'язані з предметною спеціальністю «Фізична культура», що передбачає проведення досліджень, здійснення інновацій, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, фахової передвищої освіти, професійно-технічної освіти. | |
| Знання | ЗК 6. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації (у т.ч. за | ПРН 6. Володіти навичками аналізу, систематизації та оцінки передового педагогічного досвіду фізичного виховання для |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>допомогою інформаційно-комунікаційних технологій), необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.</p> <p>ЗК 5. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності, творчості.</p> <p>ФК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки передового педагогічного досвіду фізичного виховання для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні педагогічної майстерності.</p> | <p>подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні педагогічної майстерності.</p> <p>Методи навчання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відкритий урок з ФК. 2. Усні повідомлення результатів вивченого, узагальнення передового педагогічного досвіду у виступах серед педагогів у школі, на нарадах, курсах, семінарах. 3. Письмові повідомлення результатів вивченого, узагальнення передового педагогічного досвіду у формі методичних листів, методичних розробок, статей у збірниках матеріалів конференцій. 4. Наочно-демонстраційна популяризація передового педагогічного досвіду – організація виставок, спеціальні стенди при методкабінетах. <p>Методи оцінювання: проведення залікового уроку з ФК; виступ на звітній конференції; узагальнення передового педагогічного досвіду у формі методичної розробки, наукової публікації.</p> <p>ПРН 14. Використовувати цифрові технології в освітньому процесі, створювати нові електронні (цифрові) освітні ресурси</p> <p>Методи навчання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відкритий урок з ФК (за відповідних обставин у дистанційному форматі). 2. Усні повідомлення результатів вивченого, узагальнення передового педагогічного досвіду у виступах серед педагогів у школі, на нарадах, курсах, семінарах з |
|--|---|---|

| | | |
|----------------------|--|---|
| | | <p>використанням цифрових технологій.</p> <p>3. Письмові повідомлення результатів вивченого, узагальнення передового педагогічного досвіду у формі методичних листів, методичних розробок, статей у збірниках матеріалів конференцій.</p> <p>4. Наочно-демонстраційна популяризація передового педагогічного досвіду – організація виставок, спеціальні стенди при методкабінетах.</p> <p>Методи оцінювання: проведення залікового уроку з ФК; виступ на звітній конференції; узагальнення передового педагогічного досвіду у формі методичної розробки, наукової публікації.</p> |
| <p>Уміння</p> | <p>ФК 1. Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання різних груп населення, проектувати технології здоров'язбереження, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>ФК 3. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для розвитку професійно</p> | <p>ПРН 3. Володіти сучасними методами та інноваційні освітніми технологіями для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей та реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання.</p> <p>Методи навчання:</p> <p>1. Словесні - пояснення, бесіди, що дозволяють робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу; дискусії щодо гострих питань іноваційного розвитку освіти і ролі вчителя у їх розв'язанні.</p> <p>2. Наочні: фото-і відео демонстрація, що дає можливість студентам полегшити засвоєння техніко-тактичних дій; самостійне створення студентами мультимедійних презентацій, які потребують пошуку інформації в мережі Інтернет; наукових</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання.</p> <p>ФК 4. Здатність оцінювати результати навчання та зміни фізичного стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p> <p>ФК 5. Здатність до виконання посадових обов'язків вчителя фізичної культури та викладача фізичної культури, розробки перспективних та оперативних планів і програм, володіння навичками конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічною етикою та високими моральними якостями, застосовувати інноваційні методики і освітні технології, з метою</p> | <p>бібліотеках, читальних залах.</p> <p>3. Спостереження і самоспостереження у процесі занять фізичним вихованням де визначається рівень надійності і готовності до успішного виконання професійних обов'язків.</p> <p>4. Узагальнення незалежних характеристик – збір інформації про професійні якості студента одержувані від інших студентів-практикантів, що спостерігали за ним у процесі виробничої практики.</p> <p>Методи оцінювання: бесіда; опитування; перевірка розробок і матеріалів виробничої практики; спостереження й аналіз професійної діяльності студента під час проходження практики; анкетні данні проведеної профорієнтаційної роботи; перевірка презентації на звітній конференції.</p> <p>ПРН 4. Володіти сучасними методами оцінювання результатів навчання та моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.</p> <p>Методи навчання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогічний контроль - оцінка індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивацій і установок, що віддзеркалюють ставлення учнів до майбутніх занять. 2. Самоконтроль - контроль індивідуума за станом свого здоров'я, як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення. 3. Хронометрування діяльності учнів на уроках з ФВ – визначення загальної та моторної щільності |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>забезпечення якості навчально-виховного процесу у закладах освіти.</p> <p>ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб різного віку (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).</p> | <p>уроку, що потребує від студента вміння раціонально витратити час на вирішення педагогічних задач.</p> <p>4. Пульсометрія – дає можливість визначити співвідношення між навантаженнями і фізіологічними особливостями або станом здоров'я учня, дати свої зауваження і пропозиції з організації та методики проведення уроку у зв'язку з даними показниками ЧСС.</p> <p>5. Контрольні випробування – визначення рівня фізичної підготовленості, що вимагає від студента спеціальних знань, умінь і забезпечує правильне спостереження, аналіз і оцінку дій учнів, визначення ступеня придатності та ефективності засобів, методів і організаційних форм роботи в конкретних умовах і навчальних ситуаціях.</p> <p>Методи оцінювання: перевірка методичної розробки проведеного фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового заходу; системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури, публікація у наукових виданнях.</p> <p>ПРН 5. Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків та секційних занять, організації самостійної роботи, сучасної системи оцінювання їх знань, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя/викладача фізичної культури.</p> <p>Методи навчання:</p> <p>1. Практичні: метод навчання вправ по частинах, що потребує від</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>студента знань техніки виконання складної рухової дії та її подільший розподіл на частини. Метод цілісної вправи потребує визначення основної частини вправи і розгортання навчання саме з неї. Ігровий і змагальний методи вимагають від студента розуміння, що їх використання можливе лише при досконалій техніці рухової дії і є варіантами стимулювання інтересу і активізації діяльності учнів з установкою на перемогу при дотриманні правил.</p> <p>2. Колового тренування дає змогу учням самостійно виконувати фізичні вправи з посильним навантаженням. Виховними можливостями методу є добір засобів кожним учнем.</p> <p>3. Моделювання і проведення уроків (фрагментів), які орієнтують діяльність вчителя на активізацію пізнавальних інтересів учнів у контексті формування їхньої особистої фізичної культури.</p> <p>Методи оцінювання: спостереження за діяльністю студента під час проведення уроків фізичної культури на практиці, перевірка конспектів уроків.</p> <p>ПРН 7. Вміти організовувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).</p> <p>Методи навчання:</p> <p>1. Словесні - пояснення, бесіди, що дозволяють робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу; дискусії щодо гострих питань іноваційного розвитку освіти і ролі вчителя у їх розв'язанні.</p> <p>2. Наочні: фото-і кіно демонстрація, що дає можливість студентам полегшити засвоєння техніко-тактичних дій; самостійне створення студентами мультимедійних презентацій, які потребують пошуку інформації в мережі Інтернет; наукових бібліотеках, читальних залах.</p> <p>3. Практичні: метод навчання вправ по частинах, що потребує від студента знань техніки виконання складної рухової дії та її подільший розподіл на частини. Метод цілісної вправи потребує визначення основної частини вправи і розгортання навчання саме з неї. Ігровий і змагальний методи вимагають від студента розуміння, що їх використання можливе лише при досконалій техніці рухової дії і є варіантами стимулювання інтересу і активізації діяльності учнів з установкою на перемогу при дотриманні правил.</p> <p>Методи оцінювання: спостереження за діяльністю студента під час проведення уроків фізичної культури на практиці, перевірка конспектів уроків, системний</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.</p> <p>ПРН 11. Володіти різноманітними методичними прийомами, що активізують пізнавальну діяльність.</p> <p>Методи навчання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Формування свідомості: бесіда, лекція, дискусія, навіювання, переконання, приклад – про здоровий спосіб життя, вплив фізичних вправ на організм людини.2. Формування моральної поведінки – вироблення досвіду поведінки згідно з моральними правилами і нормами.3. Формування досвіду поведінки (доручення, вимоги).4. Моделювання і проведення уроків (фрагментів), які орієнтують діяльність вчителя на активізацію пізнавальних інтересів учнів у контексті формування їхньої особистої фізичної культури. <p>Методи оцінювання:</p> <p>спостереження за індивідуальною бесідою студента з учнем, який не відвідує уроки з фізичної культури, оцінка його тактовності, реагування на спірні висловлювання учня, логіку аргументів, переконання у необхідності повсякденних занять фізичними вправами, спостереження за діяльністю студента під час проведення уроків фізичної культури на практиці, перевірка конспектів уроків.</p> <p>ПРН 12. Вміти розробляти перспективні та оперативні плани й програми спортивних гуртків та секцій.</p> <p>Методи навчання:</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---------------------------|--|--|
| | | <p>1. Лекції. 2. Тестові завдання. 3. Підручники. 4. Мережа Інтернет. 5. Електронні бібліотеки. 6. Дидактичні матеріали для самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисциплін «Теорія ФК, ФВ різних груп населення», «Методика викладання фізичної культури у закладах освіти», «Психологія ФВ і спорту», програми практик. Методи оцінювання: перевірка плану роботи спортивної секції у закладах загальної середньої освіти.</p> |
| <p>Комунікація</p> | <p>ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня. ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою, виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність та мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності.</p> | <p>ПРН 13. Володіти навичками критичного мислення, міжособистісної комунікації, роботи у колективі, відстоювати власну позицію, відповідально ставитись до виконання професійних обов'язків. Методи навчання: 1. Лекції. 2. Тестові завдання. 3. Підручники. 4. Мережа Інтернет. 5. Електронні бібліотеки. 6. Дидактичні матеріали для самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисциплін «Теорія ФК, ФВ різних груп населення», «Методика викладання фізичної культури у закладах освіти», «Психологія ФВ і спорту», програми практик. Методи оцінювання: спостереження за діяльністю студента під час проведення уроків фізичної культури на практиці, системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|--------------------|
| | | фізичної культури. |
| Автономія та відповідальність | <p>ЗК 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права та обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, нетерпимості до корупційної поведінки, поважне ставлення до права й закону, володіння достатнім рівнем професійної правосвідомості.</p> <p>ЗК 4. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети, дотримуватися принципів професійної етики, адаптуватися до різних професійних ситуацій.</p> | |

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст практичної підготовки в закладах загальної середньої освіти включає наступне:

1) підготовча робота студентів до проходження практики: участь у настановчій конференції з питань організації виробничої практики, ознайомлення з методичними рекомендаціями та вимогами щодо навчально-методичної, виховної та дослідницької роботи;

2) знайомство з адміністрацією та вчителями школи; огляд спортивних залів, їх обладнання та оформлення; вивчення календарного і поурочних планів учителів фізичної культури; аналіз навчальних програм; планування навчально-виховної і методичної роботи на період практики;

3) підготовка до проведення уроків з фізичної культури (згідно з календарним планом); спостереження за уроками вчителя фізичної культури та інших студентів-практикантів, виховними заходами класоводів, участь в обговоренні проведених уроків; підбір інвентарю та обладнання до занять; забезпечення виховного характеру навчання; розвиток пізнавальної активності і творчості учнів; індивідуальна навчально-виховна та профорієнтаційна робота з дітьми старшого шкільного віку;

4) методична та дослідницька діяльність: проведення фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового заходу у прикріпленому класі (або між паралелями класів), здійснення системного аналізу та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури; написання наукової статті у збірниках матеріалів конференцій, систематичне ведення щоденника практики; участь у засіданнях педагогічної ради школи, методичних об'єднаннях учителів фізичної культури; підготовка фотоматеріалів для презентації та участь у підсумковій звітній конференції за результатами практики в школі.

| № п/п | Зміст роботи | Відповідальний |
|--------------|---|--|
| 1. | Установча конференція | Керівник практики, методисти, запрошені |
| 2. | Співбесіда з працівниками школи. Знайомство з об'єктом практики. Розподіл студентів по класам | Директор школи, класні керівники, вчителі фізичної культури, методист з фаху |
| 3. | Ознайомлення з формами роботи та документацією з фізичної культури | Вчитель фізичної культури (плани) |
| 4. | Знайомство з учнями прикріпленого класу та планом виховної роботи | Класний керівник, учні класу |
| 5. | Вивчення медичних карток учнів прикріпленого класу | Медична сестра |
| 6. | Розклад уроків у прикріпленому класі | Завуч, класний керівник |
| 7. | Знайомство з планом роботи спортивної секції | Вчитель фізичної |

| | | |
|-----|--|---|
| | | культури (плани) |
| 8. | Складання індивідуального плану роботи на період практики | Студент-практикант |
| 9. | Складання графіку розподілу та проходження навчального матеріалу на рік | Вчитель фізичної культури |
| 10. | Складання календарного (графічного та тематичного) плану роботи на період педпрактики відповідно до програми з фізичної культури | Студент-практикант |
| 11. | Складання планів-конспектів уроків з фізичної культури | Студент-практикант, вчитель фізичної культури, методист з фаху |
| 12. | Відвідування першого уроку з фізичної культури, який проводить вчитель ФК | Студент-практикант |
| 13. | Самостійне проведення уроків з фізичної культури. Інструктаж з техніки безпеки на уроках фізичної культури (за розробленими планами-конспектами) | Студент-практикант, вчитель фізичної культури, методиста з фаху |
| 14. | Робота у прикріпленому класі в ролі помічника класного керівника. Проведення профорієнтаційної роботи (бесіда, анкетування) | Студент-практикант, класний керівник |
| 15. | Підготувати методичну розробку та провести фізкультурно-оздоровчий, спортивно-масовий захід у прикріпленому класі (або між паралелями класів). | Студент-практикант, класний керівник, учні, методист з фаху |
| 16. | Провести заліковий урок з фізичної культури у прикріпленому класі | Студент-практикант, методист з фаху |
| 17. | Здійснити системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури | Студент-практикант |
| 18. | Публікація у наукових виданнях | Студент-практикант |
| 19. | Скласти звіт про педпрактику | Студент-практикант |
| 20. | Заповнити щоденник педагогічної практики | Студент-практикант |
| 21. | Заповнити атестаційний лист | Студент-практикант |
| 22. | Підготувати письмовий звіт та презентацію | Студент-практикант |
| 23. | Прийняти участь у підсумковій конференції та захистити результати педагогічної практики | Студент-практикант, методист з фаху, керівник практики |

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Організація і проведення практичної підготовки здійснюється

відповідно до галузевих стандартів освіти, керуючись «Положенням про практичну підготовку здобувачів вищої освіти у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», ухваленого рішенням вченої ради університету протокол № 11 від 29.05.2023 року.

Відповідальність за організацію, проведення і контроль практики покладається на ректора та першого проректора, завідувача практик університету, завідувача випускової кафедри. Безпосередню організацію і проведення практичної підготовки встаршій школі забезпечує кафедра ТМФК. Методичне керівництво практикою здійснює керівник практики та методисти з практики. Методистами з практики призначаються науково-педагогічні працівники, які мають досвід викладацької роботи у закладах вищої освіти не менше 3 років або досвід практичної роботи за фахом.

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.

ФОРМИ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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

Методи контролю:

Попередній контроль (діагностика вихідного рівня знань студентів – готовність до проходження педагогічної практики, здійснюється на дисципліні «Методика викладання фізичної культури у закладах освіти») застосовуємо як передумову для успішного планування і керівництва процесом проходження студентами практичної підготовки.

Поточний контроль здійснюється методистами з практики з метою:

- виявити ступінь відповідальності студентів та їх ставлення до виробничої практики;
- перевірити документи планування та обліку з виробничої практики;
- перевірити підготовку та допомогти студентам організувати роботу з наукового дослідження;
- допомогти навчитись самостійно, відповідально і систематично вивчати матеріал типових програм з фізичної культури для учнів 9-11 класів;

- перевірити письмовий звіт та допомогти студентів 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 практичної підготовки.

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ ТА ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Після закінчення терміну практичної підготовки здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практичної підготовки на кафедрі ТМФК, яка забезпечує організацію і проведення практичної підготовки.

До звітної документації входять:

1. Індивідуальний робочий план.
2. Річний план.
3. Календарний план.
 - 3.1. Графічний план.
 - 3.2. Тематичний план.
4. Плани-конспекти уроків фізичної культури.
5. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового заходу.
6. План роботи спортивної секції.
7. Анкетні дані проведеної профорієнтаційної роботи.
8. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.
9. Публікація у наукових виданнях.
10. Звіт студента-практиканта.
11. Наочність (презентація).
12. Щоденник практики.
13. Атестаційний лист.
14. Характеристика на студента.

Звітна документація із практичної підготовки подається на перевірку не пізніше 10 днів після її закінчення. Здобувачі вищої освіти заочної форми навчання подають звітну документацію методисту з фаху у перші 3 дні наступної після практики сесії.

Після перевірки звітної документації керівником практики і її позитивної оцінки, звіт публічно захищається здобувачем вищої освіти на підсумковій конференції. Місце, час і форма проведення звіту з практики визначається кафедрою ТМФК, яка забезпечує організацію і проведення практичної підготовки і доводиться до відома здобувачів вищої освіти та завідувача навчальною та виробничою практикою Університету.

Підсумкова оцінка з практичної підготовки визначається керівником практики і вноситься ним у щоденник студента-практиканта.

Здобувачам вищої освіти, які працюють за фахом із навантаженням не менше 0,5 ставки, практична підготовка зараховується за наявності підтверджуючих документів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Індивідуальний робочий план

Приблизний зміст індивідуального плану роботи практиканта на перший-четвертий тиждень практичної підготовки

| № з/п | Зміст | Відмітка про виконання |
|-------|--|--|
| 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. | Вивчення системи роботи навчального закладу (основні спрямування навчально-виховної діяльності). | |
| 3. | Ознайомлення з розпорядком роботи школи, класу, з принципами складання шкільного розкладу. | |
| 4. | Вивчення основної шкільної документації та аналіз річного плану роботи класного керівника. | |
| 5. | 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 |
| 6. | Вивчення навчальної програми з фізичної культури, планів роботи вчителів фізичної культури, навчально-методичних посібників. | |
| 7. | Знайомство з матеріально-технічною базою спортивної зали, спортивного майданчику (стадіону), школи. | |
| 8. | Ознайомлення з документацією та роботою дитячих громадських організацій, спортивними секціями та гуртками загальної фізичної підготовки. | |
| 9. | Знайомство з класом, його активом. | |
| 10. | Знайомство з класним керівником, його системою | |

| | | |
|-----|--|--|
| | виховної роботи в класі. | |
| 11. | Участь в оформленні предметного кабінету, допомога в підготовці дидактичного матеріалу до уроку. | |
| 12. | Підготовка і проведення різноманітних форм позакласної роботи з фізичної культури. | |
| 13. | 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). | |
| 14. | Проведення залікового фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового заходів прикріпленому класі (або між паралелями класів) | |
| 15. | 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. | |
| 16. | 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. | |
| 17. | Проведення аналізу уроку фізичної культури | |
| 18. | Складання індивідуального плану проведення уроків та виховних заходів. | |
| 19. | Складання календарних планів. | |
| 20. | Підготовка до уроків: вивчення літератури (спеціальної, додаткової), підбір і виготовлення дидактичних матеріалів, наочних посібників тощо. | |
| 21. | Складання планів-конспектів уроків фізичної культури. | |
| 22. | Складання графіків пробних і залікових уроків, виховних заходів з наступним їх пред'явленням методисту з фаху. | |

| | | |
|-----|--|--|
| 23. | Складання планів-конспектів уроків з фізичної культури на наступний тиждень. | |
| 24. | Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі. | |
| 25. | Проведення залікового уроку з фізичної культури в прикріпленому класі. | |
| 26. | Вивчення системи роботи зі слабкими й обдарованими учнями та участь в ній. | |
| 27. | Підбір матеріалів для презентації | |
| 28. | Складання звіту про педпрактику | |
| 29. | Заповнення атестаційного листа | |
| 30. | Підготовка наочності | |
| 31. | Участь в педагогічній раді щодо підсумків педагогічної практики | |
| 32. | Захист практики та участь у підсумковій конференції з педагогічної практики. Представлення презентації | |

Річний план з фізичної культури для учнів 10-го класу

| Теми | Уроки | |
|----------------------------|--------------------|--------------|
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків | |
| Футбол | 1-24 (24 уроки) | І семестр |
| Баскетбол | 25-75 (51 урок) | І-ІІ семестр |
| Легка атлетика | 76-105 (30 уроків) | ІІ семестр |

**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 |
| 1-й (6-й) рік вивчення | 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 партнером | юнаки | 2 | 3 | 4-6 | |
| | | дівчата | 1 | 2 | 3-6 | |

Тематичний план

| № уроку | Зміст матеріалу | Дата проведення |
|---------|---|-----------------|
| 1-3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (1) Правила безпеки на уроках фізкультури і під час позаурочних занять. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування. 5. Ведення. 6. Удари. 7. Розвиток швидкості. 8. Навчальна гра. | |
| 4-6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (4) Розвиток футболу в Україні. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування. 5. Ведення. 6. Удари. 7. Розвиток спритності. 8. Навчальна гра. | |
| 7-9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (7) Розвиток футболу а кордоном. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Удари по м'ячу головою. 5. Ведення. 6. Розвиток спритності. 7. Розвиток координації. 8. Навчальна гра. | |
| 10-12 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (10) Правила гри та арбітраж. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Зупинки. 5. Ведення. 6. (12) ОНН: (10-11) – удари, 6 ударів на точність в один із визначених способів. 7. Розвиток спритності. 8. Навчальна гра. | |
| 13-15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (13) Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Зупинки (13-14) (15) ОНН: 6 зупинок м'яча, що опускається.. 4. Фінти. 5. Індивідуальні та групові дії в нападі. 6. Розвиток швидкості. 7. Навчальна гра. | |
| 16-18 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (16) Фізична підготовка юного футболіста. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Індивідуальні та групові дії в захисті. 5. Відбирання м'яча. 6. Розвиток спритності. 7. Навчальна гра. | |

| | | |
|-------|---|--|
| 19-21 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (19) особливості підготовки дівчат у футболі. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Вкидання м'яча з місця та з розбігу. 5. Елементи гри воротаря. 6. Розвиток швидкості. 7. Навчальна гра. | |
| 22-24 | <ol style="list-style-type: none"> 1. (22) Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Елементи гри воротаря. 4. Вкидання м'яча. 5. (24) ОНН: 6 спроб ловіння м'яча. 6. Жонгливання. 7. Навчальна гра. | |

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

План-конспект уроку фізичної культури № 1-3

Дата _____

Клас _____

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 | СМГ | |
| Підготовча частина (14 хв) | 1 | Шикування в одну шеренгу, привітання. Ознайомлення із завданнями уроку. | 45 с | 45 с | 45 с | Перевірка спортивної форми |
| | 2 | <p>(1) Правила безпеки на уроці і під час позаурочних фізкультурних занять. (4 хв.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безпеки під час занять із фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки). 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. 3. Вхід до спортивної зали до початку занять заборонений. 4. Не можна використовувати вправи на спортивних снарядах без страхування. 5. Не можна стояти поблизу гімнастичного снаряду під час виконання вправ іншими учнями. 6. Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням. 7. Під час пересувань дивитися вперед, дотримувати достатнього інтервалу і дистанції, уникати зіткнень. 8. Під час виконання вправ з мечем учень зобов'язаний контролювати падіння м'яча, щоб уникнути навмисного травмування інших учнів. 9. Не можна виконувати вправи, маючи вологі долоні. 10. Використовувати спортивний інвентар та обладнання за призначенням. 11. У разі появи в учня больового відчуття, при поганому самопочутті, | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|--------|--------|--------|--|
| | <p>припинити заняття й повідомити про це вчителя.</p> <p>12. Допомогти вчителю надати травмованому першу медичну допомогу, за потреби викликати «швидку допомогу».</p> <p>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.</p> <p>Заборонено</p> <ol style="list-style-type: none"> Заходити до спортивної зали без змінного взуття. Жувати жувальну гумку або їсти на уроці. Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники. Штовхати в спину учня, який біжить попереду; різко змінювати напрямок свого руху. Підсідати під учня (гравця), який вистрибує. Ставити підніжки, чіплятися за форму. Переносити важкі спортивні снаряди без дозволу вчителя. Заборонено самостійно брати спортивний інвентар, що знаходиться в спортивній залі та тренерській кімнаті. Змінювати висоту спортивних снарядів та переходити від снаряду до снаряду без дозволу учителя. Різко відчиняти двері та виснути на них. Вимикати світло, чіпати плафони в роздягальні, спортивній залі. Встромляти в розетки сторонні предмети. Заважати і відволікати інших учнів та вчителя під час пояснення завдань і виконання вправ Пити холодну воду до і після уроку. | | | | |
| 3 | Організаційні вправи | 30 с | 30 с | 30 с | |
| 4 | <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на носках, руки на пояс; – на п'ятках, руки за головою; – на внутрішній стороні стопи; – на зовнішній стороні стопи. | 45 с | 45 с | 45 с | У колону по одному в обхід залу або майданчиком з переходом на повільний біг |
| 5 | Комплекс ЗРВ у русі (для учнів СМГ див. додаток наприкінці конспекту або див. спец. стовпчик) | | | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1-4 – чотири кроки на носках, руки дугами вперед-вгору – енергійно потягнутися, напружуючи всі м'язи тіла; 5-8 – чотири звичайних кроки, розслаблюючись, руки дугами назовні вниз. | 6-8 р. | 6-8 р. | 6-8 р. | Спина пряма |
| | <ol style="list-style-type: none"> В. п. – права рука вгору, кисті стиснуті в кулаки. 1-2 – ходьба зі зміною положення рук; 3-4 – відведення зігнутих рук назад. | 6-8 р. | 6-8 р. | 6-8 р. | Спина пряма |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|----------------------|----------------------|----------------------|---|
| | | 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. | 10-12 р. | 10-12 р. | 8-10 р. | Ноги в колінах не згинати |
| | | 4. В. п. – руки на пояс. 1 – випад лівою вперед; 2 – утримувати рівновагу на лівій з невеликим нахилом назад; 3-4 – те саме правою ногою. | 6-8 р. | 6-8 р. | 6-8 р. | Нога, що залишається позаду, пряма. Темп виконання повільний. |
| | | 5. 1-4 – колові рухи руками вперед; 5-8 – те саме назад. | 2-3 серії | 2-4 серії | 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 долонями під ногою, залишити махову ногу попереду для наступного кроку, руки в сторони; 2 – крок лівою, мах правою, оплеск долонями 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 серії по 20-30 м | 2-3 серії по 20-30 м | 2-3 серії по 10-20 м | Положення рук довільне. У паузах і після стрибків ходьба. |
| Основна частина (24 хв.) | 1 | Пересування: поєднання бігу зі стрибками | 5 хв. | 5 хв. | 3 хв. | Почергово забігами по 3-4 учні |
| | 2 | Ведення м'яча середньою частиною підйому | 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. |
| | 3 | Удари середньою частиною підйому | 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. |
| | 4 | Розвиток швидкості: біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом | 4 хв. | 4 хв. | 4 хв. | Груповим забігом, СМГ виконують вправу у ходьбі. |
| | 5 | Розвивати спритність навчальною грою у футбол. | 5 хв. | 5 хв. | 5 хв. | Використовуючи пересування, ведення та удари. |
| Заклучна частина (5 хв.) | 1 | Ходьба. | 1 хв. | 1 хв. | 1 хв. | У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Темп виконання повільний. |
| | 2 | Вправи на розслаблення. | | | | 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, передплічч, 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. |

| | | | | | | |
|--|----------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--|
| | 3 | Шикування в одну шеренгу | 30 с. | 30 с. | 30 с. | За зростом, спочатку хлопці, потім дівчата. |
| | 4 | Завдання на наступний урок | 30 с. | 30 с. | 30 с. | Ті ж самі |
| | 5 | Підведення підсумків | 1 хв. | 1 хв. | 1 хв. | Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих. |

ДОДАТКИ ДО КОНСПЕКТУ

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.
Переكات 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 відділи 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)

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 | <i>Проведення підготовчої частини уроку</i> | | |
| | 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 | <i>Проведення основної частини уроку</i> | | |
| | 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 | <i>Проведення заключної частини уроку</i> | | | |
| | 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 | <i>Виконання вимог основних педагогічних принципів</i> | | | |
| | 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 | <i>Виховна цінність уроку</i> | | | |
| | 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 | <i>Оцінювання педагогічно виправданих і невиправданих затрат часу на уроці</i> | | | |
| | 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 | <i>Загальне оцінювання проведення уроку</i> | | | |
| | 8.1 | Співвідношення між діяльнісними 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 | | |
| | Підсумкова оцінка | | | |

Звіт студента-практиканта

2 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.

Звіт пишеться у довільній формі.

Дата _____ Підпис студента _____

Підпис методиста _____

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИКИ

Основними вимогами якісного оцінювання практичної підготовки студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітнього рівня «Магістр»:

- 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 безпосереднім керівником практики;
- 5) сукупність нових знань, умінь та навичок, отриманих магістром під час проходження практики та відображених у звітній документації. На захисті методист надає словесну характеристику магістру про рішення завдань та сумлінне ставлення до практики.

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

| Кількість балів | Критерії оцінювання результатів навчання |
|-----------------|--|
| 90-100 | Оцінка «відмінно». Магістр володіє сучасними методами та інноваційними технологіями для формування фізичних і психофізичних якостей в учнів старших класів. Студент має системні знання, виявляє здатність приймати творчі рішення, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання, підвищувати рівень умінь і навичок, що дає змогу показувати вправи на рівні вищесередньої межі високого нормативу. Вільно володіє програмним матеріалом з фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Уроки з фізичної культури проводить на високому професійному рівні. Документація складена без помилок. Всі вимоги щодо практики виконані повному обсязі. На захист представлені доповідь та презентація. |
| 82-89 | Оцінка «добре». Студент володіє узагальненими знаннями з практики, вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності без допомоги викладача, знаходить джерела інформації та використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань виробничої практики. Показує вправи на рівні середньої межі високого нормативу. Володіє програмним матеріалом з фізичної культури закладів загальної середньої |

| | |
|-------|--|
| | освіти. Уроки з фізичної культури проводить на середньому рівні. Документація складена у повному обсязі, але допущені незначні помилки у заповненні документів планування. На захист представлені доповідь та презентація. |
| 74-81 | Оцінка «добре». Студент володіє глибокими, міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях. Виявляє творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної пізнавальної діяльності, знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх при вирішенні поставлених завдань. Вільно володіє спортивною термінологією. Уроки з фізичної культури проводить на достатньому рівні. Документація складена у повному обсязі. На захист представлені доповідь та презентація. |
| 64-73 | Оцінка «задовільно». Студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, за допомогою викладача може його аналізувати, порівнювати та робити висновки, здатний виконувати технічно правильно вправи під час проведення уроків з фізичної культури, володіє показом на рівні середньої нормативної вимоги. Уроки з фізичної культури проводить на рівні нижче за середній. Документація складена у повному обсязі з помилками при складанні планів-конспектів. На захист представлені доповідь та презентація. |
| 60-63 | Оцінка «задовільно». Студент знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворювати його не в повному обсязі. Студент здатний дати визначення понять, але допускає помилки. За допомогою викладача може відтворювати його значну частину. Рівень умінь і навичок дає змогу виконувати практичні дії на рівні межі нормативної вимоги. Документація складена не в повному обсязі. Допущені значні помилки у заповненні документів планування. На захист представлені доповідь та презентація. |
| 35-59 | Оцінка «незадовільно». Студент володіє навчальним матеріалом на дуже низькому рівні елементарного розпізнавання, володіє незначною частиною навчального матеріалу, здійснює зв'язок практики з теорією на дуже низькому рівні або ж за допомогою викладача. Документація складена не в повному обсязі, допущені значні помилки при її заповненні. Не підготовлена презентація практики. |
| 1-34 | Оцінка «незадовільно». Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів. Фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхнєві уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність висловлювати думки на елементарному рівні. Здатен практичний матеріал програми з фізичної культури виконати за допомогою викладача, |

| |
|--|
| здійснює зв'язок практики з теорією на низькому рівні. Документація складена не в повному обсязі. Допущені значні помилки у заповненні документів планування. На захист не представлені доповідь та презентація. |
|--|

Розподіл балів

| | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|------|
| Поточний контроль | | | | Сума |
| Т 1 | Т 2 | Т 3 | Т 4 | 100 |
| 20 | 10 | 40 | 30 | |

Т 1, Т 2 – номери атестаційного листа

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ з виробничої (педагогічної) практики в закладах загальної середньої освіти

студента (ки) _____ групи _____

| № пор. | Методисти | Рекомендовано балів | Оцінка | Підпис |
|---------------------------------------|---|---------------------|--------|--------|
| 1 | Вчитель фізичної культури | 20 | | |
| 2 | Класний керівник | 10 | | |
| Директор школи | | | | |
| Підпис | | печать | | |
| 5 | Методист з фаху (оцінка за документацію) | 40 | | |
| 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.

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

ДОДАТКИ

Додаток А

Заява на практику ЗПТО

Директору ННІФК

проф. Михайло Лянному

студента (ки)спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

_____ групи денної форми навчання

Заява

Прошу дозволити проходження виробничої (педагогічної) практики в
закладах _____ загальної _____ середньої _____ освіти _____ у

(повна назва бази практики)

_____ району _____ області

з _____ по _____ 2023 року.

До заяви додаю лист-згоду з бази практики.

(дата)(підпис студента)

Керівник практики _____

Лист-згода з бази практики

№ вих. _____ від « ____ » _____ 20 року

Директору/Декану
_____ ННІ/факультету

№ вих. _____ від « ____ » _____ 20 року

Керівника _____

*(повна назва бази практики)**(прізвище, ім'я)*Адміністрація _____
*(повна назва бази практики)*просить направити для проходження виробничої (педагогічної) практики в
зкладах загальної середньої освітистудента (ки) Навчально-наукового
інституту фізичної культури _____ групи*(прізвище, ім'я по-батькові практиканта)*

з _____ по _____

База практичної підготовки зобов'язується прийняти студента, створити
необхідні умови для виконання студентом програми практичної підготовки,
забезпечити безпечні умови праці під час практики.

Керівник

печатка закладу, підпис

Ім'я, прізвище,
керівника

Щоденник практики

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

Виробнича (педагогічна) практика в закладах загальної середньої освіти
(вид і назва практики)

Студента-практиканта

(прізвище, ім'я, по батькові)

Освітній рівень: другий(магістерський) рівень

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

ОПП: Середня освіта (Фізична культура)

_____ курс, група _____ форма навчання _____

База практики _____

Термін проходження практики з _____ р. по _____ р.

Керівник практики від ЗВО _____

Відповідальна особа за проходження практики від закладу (бази практики)

Загальні відомості щодо бази проходження практики

1. Назва закладу/установи, організації: _____

2. Адреса закладу/установи, організації: _____

3. ППП адміністрації закладу: _____

4. ППП педагогічних працівників, з якими студент-практикант передбачає взаємодію: _____

Загальні відомості щодо організаційно-практичної діяльності бази практики

1. Розклад уроків з фізичної культури на період практичної підготовки.
2. Розклад занять спортивних гуртків/секцій.
3. Планування фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів школи.

Схема календаря
фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів
школи № _____ на _____ навчальний рік

| № | Назва заходу | Час проведення | Місце проведення | Кількість учасників | Відповідальні |
|-----|-------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. | Спартакіада школи | Протягом навчального року | Спорт. майданчики школи | Учні основної мед. групи | Учителі фізичної культури |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| | | | | | |
| 20. | | | | | |

