

## **ПРОТОКОЛ**

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури  
у 7 класі, школи №50, проведеного  
студентом \_\_\_\_\_ (ПІБ)  
дата проведення \_\_\_\_\_  
учень \_\_\_\_\_ (ПІБ)

Пульс учня у стані спокою \_\_\_\_\_ (уд/хв)

### **ЗАВДАННЯ УРОКУ:**

1. Навчити дітей техніки бігу на коротких дистанціях.
2. Удосконалити техніку низького старту.
3. Формувати фізичні якості: швидкість, виховання прагнення до перемоги.  
ЧСС до уроку – 86 уд/хв

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час підрахунку ЧСС (на якій хвилині уроку)	ЧСС за 10 секунд (кіл. ударів)	ЧСС за 1 хвилину (кіл. ударів)	Зміна ЧСС у відсотках по відношенню до початкової величини (%)
1. Шикування	8.01	15	90	4
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	16	96	11
3. Стройові вправи	8.03	17	102	18
4. Загальнорозвивальні вправи в русі	8.05	20	120	39
5. Спеціальні вправи з формування техніки бігу на короткі дистанції	8.10	25	150	74
6. Вправи з розвитку швидкості реакції, різновиди низького старту	8.15	27	162	88
7. Біг на короткі дистанції 3x50м	8.25	31	186	116
8. Шикування в колону по три	8.26	25	150	74
9. Естафета	8.30	33	198	130
10. Вправи з розвитку сили спини та рук	8.34	24	144	67
11. Ходьба на місці	8.35	20	120	39
12. Вправи на відновлення	8.40	20	120	39
13. Шикування	8.45	19	114	32

**ГРАФІК ЗМІН ЧСС УЧНЯ \_\_\_\_\_**  
**під час уроку фізичної культури (П.І.Б)**

<b>Показники ЧСС за хвилину</b>	<b>180</b>									
	<b>170</b>									
	<b>160</b>									
	<b>150</b>									
	<b>140</b>									
	<b>130</b>									
	<b>120</b>									
	<b>110</b>									
	<b>100</b>									
	<b>90</b>									
	<b>80</b>									
	<b>70</b>									
	<b>60</b>									
	<b>50</b>									
	<b>40</b>									
	<b>30</b>									
	<b>20</b>									
	<b>10</b>									
	<b>0</b>									
	<b>час в хвил.</b>	<b>До уроку</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>45</b>

## ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури  
у 8 класі, школи № \_\_\_\_\_, проведеного  
студентом \_\_\_\_\_ (ФІП)  
дата проведення \_\_\_\_\_  
учень \_\_\_\_\_ (ФІП)

Пульс учня у стані спокою \_\_\_\_\_ (уд/хв)

### ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Повторити біг на короткі дистанції, бар'єрний біг.
2. Повторити стрибок у довжину з місця.
3. Повторити метання малого м'яча на дальність.
4. Розвивати силу.

ЧСС до уроку – 88 уд/хв

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час підрахунку ЧСС (на якій хвилині уроку)	ЧСС за 10 секунд (кіл. ударів)	ЧСС за 1 хвилину (кіл. ударів)	Зміна ЧСС у відсотках по відношенню до початкової величини (%)
1. Шикування	8.01	15	90	2
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	15	90	2
3. Стройові вправи	8.03	16	102	16
4. Спеціальні бігові вправи легкоатлета	8.05	25	150	70
5. Вправи з бар'єрами	8.15	27	162	84
6. Стрибки у довжину з короткого розбігу	8.20	27	162	84
7. Комбінована «човникова естафета», що складається зі спринту та бар'єрного бігу	8.30	33	198	125
8. Естафета з гімнастичними палицями	8.35	25	150	70
9. Ходьба на місці	8.38	24	144	63
10. Спеціальна дихальна вправа «Тонізуюче дихання»	8.40	20	120	36
11. Шикування	8.45	16	102	16

**ГРАФІК ЗМІН ЧСС УЧНЯ \_\_\_\_\_**  
**під час уроку фізичної культури (П.І.Б)**

<b>Показники ЧСС за хвилину</b>	<b>180</b>									
	<b>170</b>									
	<b>160</b>									
	<b>150</b>									
	<b>140</b>									
	<b>130</b>									
	<b>120</b>									
	<b>110</b>									
	<b>100</b>									
	<b>90</b>									
	<b>80</b>									
	<b>70</b>									
	<b>60</b>									
	<b>50</b>									
	<b>40</b>									
	<b>30</b>									
	<b>20</b>									
	<b>10</b>									
	<b>0</b>									
	<b>час в хвил.</b>	<b>До уроку</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>45</b>

## **ВІДОМІСТЬ**

обліку даних хронометражу уроку, проведеного  
в \_\_\_\_\_ класі, школи № \_\_\_\_\_  
Урок проводив \_\_\_\_\_

- ЗАВДАННЯ УРОКУ:** 1. Навчити дітей техніки бігу на коротких дистанціях.
2. Удосконалити техніку низького старту.
3. Формувати фізичні якості: швидкість, виховання прагнення до перемоги.

В \_\_\_\_\_ класі дітей за списком \_\_\_\_\_ . Присутні \_\_\_\_\_ .  
Займаються \_\_\_\_\_ .

Хронометраж проводив \_\_\_\_\_

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час закінчення діяльності (час уроку, хвилини)	Слухання вчителя, пояснення, очікування черги тощо (кіл.хв.)	Виконання вправ (кіл.хв.)	Нераціонально використаний час уроку (простій) (кіл.хв.)
1. Шикування	8.01	1		1
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	1		
3. Стройові вправи	8.03		1	
4. Загальнорозвивальні вправи в русі	8.05		2	
5. Спеціальні вправи з формування техніки бігу на короткі дистанції	8.10		5	
6. Вправи з розвитку швидкості реакції, різновиди низького старту	8.15		5	1
7. Біг на короткі дистанції 3x50м	8.25		10	1
8. Шикування в колону по три	8.26	1		
9. Естафета	8.30		4	1
10. Вправи з розвитку сили спини та рук	8.34		4	1
11. Ходьба на місці	8.35		1	
12. Вправи на відновлення	8.40	5		
13. Шикування	8.45	1		
		9	32	4



## ВІДОМІСТЬ

обліку даних хронометражу уроку, проведеного  
в \_\_\_\_\_ класі, школи № \_\_\_\_\_  
Урок проводив \_\_\_\_\_

### ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Повторити біг на короткі дистанції, бар'єрний біг.
2. Повторити стрибок у довжину з місця.
3. Повторити метання малого м'яча на дальність.
4. Розвивати силу.

В \_\_\_\_\_ класі дітей за списком \_\_\_\_\_ . Присутні \_\_\_\_\_ .  
Займаються \_\_\_\_\_ .  
Хронометраж проводив \_\_\_\_\_

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час закінчення діяльності (час уроку, хвилини)	Слухання вчителя, пояснення, очікування черги тощо (кіл.хв)	Виконання вправ (кіл.хв)	Нераціонально використаний час уроку (простій) (кіл.хв)
1. Шикування	8.01	1		1
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	1		
3. Стройові вправи	8.03		1	
4. Спеціальні бігові вправи легкоатлета	8.05		2	
5. Вправи з бар'єрами	8.15	1	10	1
6. Стрибки у довжину з короткого розбігу	8.20		5	30 с
7. Комбінована «човникова естафета», що складається зі спринту та бар'єрного бігу	8.30		10	1
8. Естафета з гімнастичними палицями	8.35		5	
9. Ходьба на місці	8.38		3	30 с
10. Спеціальна дихальна вправа «Тонізуюче дихання»	8.44		2	
11. Шикування	8.45	1		
		4	38	3





## ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури  
у 10 класі, школи № \_\_\_\_\_, проведеного  
студентом \_\_\_\_\_ (ПІБ)  
дата проведення \_\_\_\_\_  
учень \_\_\_\_\_ (ПІБ)

Пульс учня у стані спокою \_\_\_\_\_ (уд/хв)

### ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Продовжити вивчення техніки стартового розбігу. Біг на 60 м.
2. Продовжити вивчення техніки відштовхування в стрибках у довжину.
3. Продовжити вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
4. формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою та спортом; допомагати в розучуванні нових вправ та рухових навичок.

ЧСС до уроку – 80 уд/хв

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час підрахунку ЧСС (на якій хвилині уроку)	ЧСС за 10 секунд (кіл. ударів)	ЧСС за 1 хвилину (кіл. ударів)	Зміна ЧСС у відсотках по відношенню до початкової величини (%)
1. Шиккування	8.01	13	80	4
2. Рапорт	8.02	14	84	5
3. Вступна бесіда з учнями. Легка атлетика у моєму житті	8.05	17	102	27
4. Вправи із скакалкою на місці	8.10	20	120	50
5. Спеціальні бігові вправи легкоатлета	8.15	25	150	87
6. Стрибки у довжину з визначення місця відштовхування	8.20	25	150	87
7. Старт, стартовий розбіг з прискоренням	8.30	25	150	87
8. Біг 60 м з чітким визначенням місця старту та фінішу	8.33	26	156	95
9. Стрибок довжину з місця	8.35	24	144	80
10. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	8.40	20	120	50
11. Дихальні вправи за методикою Стрельникової	8.44	20	120	50
12. Шиккування	8.45	14	84	5



## ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури  
у 9 класі, школи № \_\_\_\_\_, проведеного  
студентом \_\_\_\_\_ (ФІП)  
дата проведення \_\_\_\_\_  
учень \_\_\_\_\_ (ФІП)

Пульс учня у стані спокою \_\_\_\_\_ (уд/хв)

### ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту.
2. Розвивати швидкісно-силові здібності.
3. Сприяти розвитку цілеспрямованості.

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час підрахунку ЧСС (на якій хвилині уроку)	ЧСС за 10 секунд (кіл. ударів)	ЧСС за 1 хвилину (кіл. ударів)	Зміна ЧСС у відсотках по відношенню до початкової величини (%)
1. Шикування	8.01	13	80	4
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	14	84	5
3. Стройові вправи	8.05	17	102	27
4. Ходьба	8.10	20	120	50
5. Спеціальні бігові вправи	8.15	25	150	87
6. Біг по колу з виконанням вправ на увагу	8.20	25	150	87
7. Шикування в колону по чотири	8.30	25	150	87
8. Біг на 30м, 50м, 60м з низького старту	8.33	26	156	95
9. Комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей	8.35	24	144	80
10. Вправи на відновлення (методика «Чабатта»)	8.40	20	120	50
11. Шикування	8.45	20	120	50

**ГРАФІК ЗМІН ЧСС УЧНЯ \_\_\_\_\_**  
**під час уроку фізичної культури (П.І.Б)**

<b>Показники ЧСС за хвилину</b>	<b>180</b>									
	<b>170</b>									
	<b>160</b>									
	<b>150</b>									
	<b>140</b>									
	<b>130</b>									
	<b>120</b>									
	<b>110</b>									
	<b>100</b>									
	<b>90</b>									
	<b>80</b>									
	<b>70</b>									
	<b>60</b>									
	<b>50</b>									
	<b>40</b>									
	<b>30</b>									
	<b>20</b>									
	<b>10</b>									
	<b>0</b>									
	<b>час в хвил.</b>	<b>До уроку</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>45</b>

## **ВІДОМІСТЬ**

обліку даних хронометражу уроку, проведеного  
в \_\_\_\_\_ класі, школи № \_\_\_\_\_  
Урок проводив \_\_\_\_\_

**ЗАВДАННЯ УРОКУ:** 1. Продовжити вивчення техніки стартового розбігу.  
Біг на 60 м.

2. Продовжити вивчення техніки відштовхування в стрибках у довжину.

3. Продовжити вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом  
«зігнувши ноги».

4. формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою та спортом;  
допомагати в розучуванні нових вправ та рухових навичок.

В \_\_\_\_\_ класі дітей за списком \_\_\_\_\_ . Присутні \_\_\_\_\_ .  
Займаються \_\_\_\_\_ .

Хронометраж проводив \_\_\_\_\_

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час закінчення діяльності (час уроку, хвилини)	Слухання вчителя, пояснення, очікування черги тощо (кіл.хв.)	Виконання вправ (кіл.хв.)	Нераціонально використаний час уроку (простій) (кіл.хв.)
1. Шикування	8.01	1		
2. Рапорт	8.02	1		
3. Вступна бесіда з учнями. Легка атлетика у моєму житті	8.05	3		
4. Вправи із скакалкою на місці	8.10		5	
5. Спеціальні бігові вправи легкоатлета	8.15		5	
6. Стрибки у довжину з визначення місця відштовхування	8.20		5	
7. Старт, стартовий розбіг з прискоренням	8.30		10	1
8. Біг 60 м з чітким визначенням місця старту та фінішу	8.33		3	1
9. Стрибок довжину з місця	8.35		2	
10. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	8.40		5	
11. Дихальні вправи за методикою Стрельникової	8.44		1	
12. Шикування	8.45	1		1
		6	36	3



## ВІДОМІСТЬ

обліку даних хронометражу уроку, проведеного  
в 9 класі, школи № \_\_\_\_\_  
Урок проводив \_\_\_\_\_

### ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту.
2. Розвивати швидкісно-силові здібності.
3. Сприяти розвитку цілеспрямованості.

В класі дітей за списком \_\_\_\_\_. Присутні \_\_\_\_\_.  
Займаються \_\_\_\_\_.

Хронометраж проводив \_\_\_\_\_

Зміст діяльності учня (зміст уроку)	Час закінчення діяльності (час уроку, хвилини)	Слухання вчителя, пояснення, очікування черги тощо (кіл.хв.)	Виконання вправ (кіл.хв.)	Нераціонально використаний час уроку (простій) (кіл.хв.)
1. Шикування	8.01	1		1
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.02	1		
3. Стройові вправи	8.04		2	
4. Ходьба, її різновиди	8.06		2	
5. Бігові вправи	8.11		3	1
6. Біг по колу з виконанням вправ на увагу	8.20		9	
7. Шикування в колону по чотири	8.21		1	
8. Біг на 30м, 50м, 60м з низького старту	8.35	1	13	
9. Комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей	8.40		5	
10. Вправи на відновлення за методикою «Чабатта»	8.44		4	
11. Шикування	8.45	1		
ВСЬОГО		4	39	2

