

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко**

***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_р.

**Запоріжжя  
2019**

**УДК : 37.037.1 (075.8)**  
**Ч 591**

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 40 с.

У навчально-методичному виданні викладено зміст самостійної роботи студентів з урахуванням особливостей вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Видання містить літературу з кожної теми.

Зміст навчально-методичного видання сприятиме підвищенню рівня теоретичної підготовки студентів, їх методичної компетентності та водночас ступеня самостійності, формуванню в них спеціальних компетентностей випускника.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання».

Рецензент

*Н.В. Маковецька*, д-р.пед.наук, професор, завідувач кафедри туризму

Відповідальний за випуск

*А.П. Конох*, д-р.пед.наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Зміст самостійної роботи</b> .....	6
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи</b> .....	6
Тема 7 Структура процесу навчання рухових дій.....	6
<b>Розділ 2. Особливості методики виховання фізичних якостей.</b>	
<b>Фізичне виховання школярів</b> .....	6
Тема 8 Фізичні (рухові) якості. Сила й основи методики її виховання.....	7
Тема 9 Гнучкість та особливості методики її вдосконалення .....	11
Тема 10 Швидкісні здібності та основи методики їх виховання .....	13
Тема 11 Спритність (координаційні здібності) та методика її вдосконалення.....	15
Тема 12 Витривалість та особливості методики її виховання.....	17
Тема 14 Урок – основна форма фізичного виховання школярів... ..	18
<i>Самостійна робота №1</i> .....	18
<i>Самостійна робота №2</i> .....	28
<i>Самостійна робота №3</i> .....	28
Тема 17 Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку....	35
Тема 18 Позакласна робота з фізичного виховання в школі.....	35
Тема 20 Планування процесу з фізичного виховання школярів.....	38

## ВСТУП

Одним із найголовніших показників професійної готовності фахівця галузі фізичної культури і спорту є його висока теоретична підготовка. Зміст дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ) створює саме ту відповідну теоретико-методичну базу основних професійних умінь майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є основною фаховою дисципліною в навчальному плані підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання».

Метою вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів системи теоретичних знань з фізичної культури, яка в значній мірі визначає рівень і ступінь їхньої освіти, а також рівень їх професійної компетентності. Це теоретична дисципліна, і, як базова, вона має великий обсяг навчальної інформації, тому при її засвоєнні часто виникають труднощі в значній кількості студентів. Тож проблема організації самостійної роботи студентів (СРС) в умовах вищої школи, підвищення її ролі в процесі становлення особистості фахівця перебуває в центрі уваги всієї вишівської спільноти.

Головною метою представленого навчально-методичного видання є – навчити студентів самостійно працювати; планувати особисту стратегію навчання; раціонально організовувати свій час; працювати з комп'ютером; опрацьовувати літературні джерела; виконувати дослідницьку роботу, аналізувати та інтерпретувати результати наукових досліджень тощо.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати: основні поняття ТМФВ; характеристику ТМФВ як навчальну дисципліну; джерела і етапи розвитку ТМФВ; педагогічні методи дослідження; природно-наукову основу теорії фізичного виховання; загальну характеристику системи фізичного виховання; правила підбору засобів при вирішенні завдань фізичного виховання; характеристику засобів фізичного виховання; особливості навчання руховим діям відповідно з рішенням задач фізичного виховання; характеристику фізичних (рухових) якостей: силових здібностей; загальну характеристику гнучкості; визначення поняття швидкості як фізичної якості людини; загальну характеристику спритності; загальну характеристику витривалості; форми організації фізичного виховання школярів; характеристику уроку як основної форми фізичного виховання школярів; підготовку вчителя до уроку фізичної культури; загальну характеристику фізичного навантаження уроку фізичної культури; оцінку діяльності учнів на уроці фізичної культури; наукові основи аналізу уроку фізичної культури; планування роботи з фізичного виховання школярів; характеристику позакласних занять фізичними вправами; фізичне виховання учнів поза школою; особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку; загальну характеристику страхування учнів на уроках фізичної культури.

Уміти: розробити комплекс для виховання фізичних якостей у школярів різних вікових груп; побудувати фізіологічну криву уроку з фізичної культури; провести педагогічний аналіз уроку з фізичної культури; провести хронометраж уроку з фізичної культури; фізіологічну характеристику формування рухової навички; скласти план-конспект уроку з фізичної культури; скласти протокол хронометражу уроку з фізичної культури і визначити критерії ефективності уроку.

Подані у навчально-методичному виданні самостійні завдання передбачають систематизацію й узагальнення даних із кількох джерел, самостійне вивчення першоджерел і державних документів з питань розвитку фізичної культури і спорту; аналізу різних форм, методів навчання тощо.

Самостійні завдання, що входять до змісту навчально-методичного видання, складені відповідно навчальної програми з дисципліни ТМФВ за такими розділами:

**1. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи.**

**2. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Фізичне виховання школярів.**

Самостійні завдання пов'язані з розробкою програми навчання рухових дій, складанням комплексів фізичних прав з цілеспрямованого виховання основних рухових якостей з урахуванням вікових особливостей дітей (молодшого, середнього, старшого шкільного віку), визначенням загальної і моторної щільності уроку та величини фізичного навантаження з оформленням графіків, хронометражу з відповідними поясненнями.

Навчально-методичне видання розроблене для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання».

## ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання

#### Тема 7 Структура процесу навчання рухових дій

**Мета вивчення теми:** поглибити й закріпити знання про структуру навчання рухових дій; сформувати вміння розробляти програму навчання рухових дій; удосконалити вміння працювати зі спеціальною літературою за обраною темою.

#### ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Методика роботи:** Рухова дія вибирається студентом із навчальної програми для учнів загальноосвітнього закладу. Робота виконується на подвійному аркуші і має титульну і робочу сторінки.

Титульна сторінка програми навчання рухової дії має такі пункти:

- прізвище, ім'я, по батькові студента, курс, група;
- склад учнівської групи, для якої розробляється програма навчання (стать, вік, підготовленість);
- загальне завдання навчання: «Учити підйому переворотом із вису».
- модель рухової дії (техніка);
- список використаної літератури.

Робоча сторінка містить послідовність навчання рухової дії з вказівкою завдань згідно зі структурними етапами та методичними особливостями їх вирішення.

#### Зміст програми навчання рухової дії

1. Характеристика рухової дії, яка вивчається:

- назва;
- структура рухової дії;
- коли і де застосовується;
- зв'язок з іншими елементами;
- вплив на організм;
- додаткові відомості.

2. Аналіз техніки рухової дії

- вихідне положення, напрям руху;
- основні й додаткові елементи техніки;
- фази рухової дії;
- типові помилки при виконанні вправи.

3. Методика навчання фізичної вправи (елемента):

- послідовність навчання;
- забезпечення умов виконання;
- допомога та страхування (розкрити);
- особливості методики навчання окремого елемента;
- методичні прийоми ( за етапами навчання).

4. Місце вправи (елемента) у шкільній програмі:

- у якому класі (класах) вивчається;
- кількість уроків, необхідних для вивчення;
- освітні завдання на кожен урок;
- набір засобів (на кожен урок).

5. Перелік літературних джерел.

#### ***Використана література***

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Москва : Терра. Спорт, 2002. 512 с.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: навч. посіб. Ч.2. Тернопіль : ТДПУ, 2001. 212 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Москва : ВЛАДОС, 2000. 198 с.
4. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2013. 216 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. С.253–263.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Москва : Физическая культура и спорт, 1985. С.69–95.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физическая культура и спорт, 1991. С. 114–158.
8. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. С.74–87.

## **РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

*Тема 8 Фізичні (рухові) якості. Сила й основи методики її виховання*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про особливості методики виховання у дітей силових здібностей, зумовлених закономірностями вікового розвитку; сформулювати конструктивні вміння, пов'язані з вибором фізичних вправ з розвитку сили.

### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Скласти комплекс фізичних вправ для розвитку сили в дітей різного шкільного віку (не менше 3-х або 5-ти, для кожної вікової групи).

Завдання для самостійної роботи (за вибором).

1. Розробити комплекс вправ для розвитку сили в дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку сили в дітей середнього шкільного віку.
3. Розробити комплекс вправ для розвитку сили в дітей старшого шкільного віку.

4. Розробити вправи для комплексного розвитку сили за методом колового тренування.

5. Розробити естафету з використанням вправ для комплексного розвитку сили.

**Методика роботи.** З урахуванням вікової динаміки розвитку сили в дітей молодшого, середнього, старшого шкільного віку розробити комплекс спеціальних вправ з вибіркоvim впливом на розвиток сили різних м'язових груп. Для розвитку сили підбираються вправи без предмета, з обмеженою власною вагою, з гантелями, штангою, гирями, набивними м'ячами різної ваги, гімнастичними лавочками, з опором партнера.

Слід звернути увагу на послідовність у виконанні вправи, кількість повторів, величину обтяження, умови виконання (див. приклад, таблиця). Комплекси розробляються за певною формою у вигляді навчальних карток.

### Зразок

Комплекс загальнорозвивальних вправ для виховання сили в дітей молодшого шкільного віку

№ п.п.	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні прийоми
1			

### Максимальна сила (власне-силові здібності)

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації				
Засоби розвитку	Власне-силові динамічні вправи з обтяженнями (зовнішніми або вагою власного тіла)				Вправи з ізометричною формою скорочення м'язів при статичному режимі роботи
	малими	середніми	великими	граничними	
	Після комплексів силових вправ у заняття варто включати рухливі або спортивні ігри				
Кількість вправ в одному занятті	У комплекси вправ (протягом декількох тижнів) включати одні і ті самі вправи на 3-4 групи м'язів. По досягненню необхідного ефекту включаються вправи для наступних 3-4 груп м'язів і т. д. Зазвичай від 4 до 8-12  В одному занятті до 5-6 вправ (для осіб, більше фізично підготовлених – до 9-10) для кожної групи м'язів по 2-3 вправи				
Кількість повторень вправ в одній серії	Від 8-12 до 10-15 разів	Від 5-7 до 8-10 разів	Від 2-4 до 6-8 разів	1-2 рази	Від 2-3 разів на початку заняття до 8-10 в кінці
Число серій у занятті	2-3				
Кількість занять у мікроциклі	Від 4-5 тижнів по 3-4 заняття в кожному до 6-10 тижнів по 1-2 заняття (з максимальним навантаженням)				
Тривалість виконання вправ	Визначається змістом вправи і природним, зручним темпом: від миттєвого виконання до 1-2 с				4-6 с (до 5-7 с) максимум напруги – до 3-4 с
Тривалість серій фізичних вправ	Визначається часом виконання і нетривалим відпочинком між ними				Від 12-18 с на початку тренування до 80-100 с у кінці
Тривалість заняття	10-15 хв				15-20 хв
Інтенсивність діяльності	У середньому темпі. Залежить від форм скорочення і режиму м'язового скорочення				100%
Амплітуда рухів	Велика				
	У серії	Відносно невеликі інтервали (до декількох секунд)			Близько 20-25 с



Час відпочинку	між серіями	До 40-90 с	30-120 с
	між заняттями	Від 24 годин до декількох днів. Після максимальних навантажень - відпочинок від 3-5 до 6-8 днів	
Зміст відпочинку		На початку занять переважно пасивний відпочинок. Далі: вправу на розслаблення, гнучкість; короточасні статичні зусилля, що займають 1/3-2/3 часу відпочинку	Дихальні вправи, вправи на розслаблення та розтягування
Додаткові організаційно-методичні вказівки		1. При виконанні вправ по можливості зберігати координаційну структуру рухових дій. 2. Велику (граничну) вагу використовувати один раз на 7-14 днів. 3. М'язова сила при виконанні статичних вправ зростає тільки в конкретній позиції, а не за повною амплітудою руху.	

### Швидкісно-силові здібності

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Різноманітні швидкісно-силові вправи можливі за умови виконання з найбільшою швидкістю, при якій зберігається техніка рухів: з нормованими обтяженнями (не перевищуючи у більшості випадків 30-40% від індивідуально максимального) і без зовнішніх обтяжень
Кількість повторень вправи в окремій серії	Найчастіше: 6-12
Число серій у занятті	Виконання вправ закінчується при помітному сповільненні рухів. Зазвичай: 2-6
Кількість занять у мікроциклі	До 8 тижнів по 4-5 занять у кожній («краще займатися частіше, але потроху»)
Тривалість виконання вправ	Від миттєвого до 1-2 с
Час серії фізичних вправ	Від 5-8 с до 10-15 с (рідше: до 15-20 с)
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-15 хв
Амплітуда рухів	60-75%
Час відпочинку	Між вправами: до декількох секунд (визначається часом для прийняття вихідного положення)
	Між серіями: до 30-40 с
Зміст відпочинку	Активний
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Використовуються переважно ті вправи, які зручніше регулювати за швидкістю і ступенем обтяження

**Силова витривалість**

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Динамічні, статичні (ізометричні) і змішані вправи без обтяження і з обтяженням
Кількість вправ в одному занятті	3-6
Кількість повторень вправи в окремій серії	15-30 і більше
Число серій у занятті	До втоми (зазвичай: до 3-х)
Тривалість виконання вправ	Від 15-60 с для учнів 5-9 класів; до 20-90 с для учнів 10-11 класів
Тривалість заняття	Наприкінці основної частини: 5-12 хв
Інтенсивність діяльності	У середньому темпі (не нижче «граничної»): 30% від максимальної
Амплітуда рухів	50% від максимальної
Час відпочинку	Між серіями вправ: 30-40 с; рідше 40-90 (120) с
Зміст відпочинку	Можливі переключання на іншу діяльність
Додаткові організаційно-методичні вказівки	1. Комплекс вправ повторюють 1-3 рази по колу. 2. Відпочинок між кожним повторенням комплексу – не менше 2 хв.

**Форма контролю.** Самостійна робота з цієї теми оформляється у вигляді навчальних карточок, які перевіряються викладачем і потім використовуються студентами під час проходження педагогічної практики в школі.

***Використана література***

1. Папуша В.Г. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С.35–45.
2. Холоденко В.В. Развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Белгород : БГУ, 2017. С.68–75.
3. Лях В.И. Силовые способности и методика их развития. *Физкультура в школе*. 1997. №1. С. 6–13.
4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. С.92–98.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва : НЦ ЭНАС, 2003. 200 с.

6. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры. Сургут, 2008. 143 с.

### *Тема 9 Гнучкість та особливості методики її вдосконалення*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про особливості розвитку гнучкості у школярів; сформулювати конструктивні уміння цілеспрямованого розвитку гнучкості.

#### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості в школярів.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку гнучкості для учнів різних класів.

2. Скласти комплекси вправ для вдосконалення гнучкості кульшових, плечових суглобів; хребта.

3. Розробити естафету з використанням рухів для розвитку гнучкості.

4. Розробити рухові ігри з використанням вправ для розвитку гнучкості.

**Методика роботи.** При розробці комплексів вправ для цілеспрямованого розвитку гнучкості необхідно звертати увагу на вікові особливості школярів. Відомо, що найсприятливішим періодом у розвитку цього рухового показника є молодший шкільний вік у зв'язку з великою еластичністю м'язів і рухливістю в суглобах. Слід розрізняти види гнучкості: активну і пасивну. Отже, до комплексів, які розробляються, мають входити різні вправи в такому співвідношенні:

- 1) 40% – вправи для розвитку активної гнучкості;
- 2) 40% – вправи для розвитку пасивної гнучкості;
- 3) 20% – вправи статичного характеру.

Особливу увагу слід приділяти визначенню оптимальної кількості повторів при виконанні вправ на гнучкість, умовами виконання, характеру і змісту вправ.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості фіксується в навчальній картці.

**Форма контролю.** Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на практичному занятті.

**Активна гнучкість**

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Рухові дії: загальнорозвивальні; з обтяженнями; з опором партнера і пружних предметів. Статичні (ізометричні) силові вправи. Масаж, самомасаж, вібромасаж
Кількість повторень вправи в окремій серії	До 40-60
Число серій у занятті	Від 4-5 до 5-6
Число занять у мікроциклі	16-17
Тривалість виконання вправи	Від 3-5 с до 9 с
Тривалість серії фізичної вправи	20-30 с
Тривалість заняття	Від 2-3 хв до 7-9 хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	60% від максимальної
Амплітуда рухів	До больових відчуттів
Час відпочинку	Тривалий
Зміст відпочинку	Вправи на розслаблення
Організаційно-методичні вказівки	Після вправ на гнучкість – вправи для зміцнення м'язів і зв'язок

**Пасивна гнучкість**

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Пасивні рухи з обтяженням; активні рухи з повною амплітудою; статичні вправи; вібромасаж
Кількість повторень вправи в окремій серії	До 15-20
Число серій у занятті	Від 3-4 до 5-6
Тривалість виконання вправи	Від 3-5 с до 20-30 с (і навіть до 30-40 с – утримання м'язів у розтягнутому положенні)
Час серії фізичних вправ	До 30-40 с
Тривалість заняття	Від 2-3 хв до 7-9 хв в одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	У зручному для виконання темпі не більше 60% від максимальної
Амплітуда рухів	На початку – з невеликими, далі – з максимальними зусиллями: до больових відчуттів
Час відпочинку	Тривалий
Зміст відпочинку	Вправи на розслаблення
Організаційно-методичні вказівки	Після вправ на гнучкість – вправи для зміцнення м'язів і зв'язок

### **Використана література**

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск : МИФК, 1980.
2. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. Москва : Спорт, 1989. С. 14–38.
3. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры. Минск : Народная асвета, 1980. 198 с.
4. Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 3. С. 40–45., №4. С.28–35.
5. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития. *Физическая культура в школе*. 1999. № 1. С.4–10.
6. Папуша В.Г. Основы методики розвитку гнучкості: навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С. 53–55.

### *Тема 10 Швидкісні здібності та основи методики їх виховання*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про особливості виховання у дітей швидкісних здібностей, які зумовлені закономірностями вікового розвитку організму; сформувані конструктивні уміння, пов'язані з вибором спеціальних вправ з розвитку швидкості.

### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Розробити комплекси фізичних вправ, спрямовані на вдосконалення швидкості у дітей різного шкільного віку.

Завдання для самостійної роботи (за вибором).

1. Скласти комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення різних форм швидкості в дітей молодшого віку.
2. Скласти комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення різних форм швидкості в дітей середнього віку.
3. Скласти комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення різних форм швидкості в дітей старшого віку.
4. Розробити вправи для комплексного прояву швидкості за методом колового тренування.
5. Розробити естафету з використанням вправ для комплексного прояву швидкості.
6. Розробити рухливу гру з використанням вправ для виховання швидкості.

**Методика роботи.** При складанні комплексу спеціальних вправ для розвитку швидкості слід враховувати, по-перше, різні форми прояву швидкості у вигляді частоти рухів, часу рухової реакції (простої і складної) і швидкості одиничного руху, між якими не існує взаємозв'язку, що передбачає роботу з розвитку всіх форм швидкості. По-друге, у різні вікові періоди швидкість розвивається нерівномірно і неодноразово, відповідно, існують сприятливі і несприятливі періоди в розвитку цього рухового показника. По-третє, розвиток швидкості в дітей передбачає підбір різноманітних вправ.

Завдання для самостійної роботи оформлюється у вигляді навчальних карток, студенти будуть використовувати їх у подальшій педагогічній практиці в школі. Навчальна картка передбачає визначення характеру вправ, методику їх виконання, кількість повторень і умов виконання.

### Зразок

#### Комплекс загальнорозвивальних вправ для розвитку швидкості в дітей молодшого шкільного віку

№	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні прийоми
1			

#### Швидкість рухової реакції

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Пріоритетні рухи за раптовим, але специфічним для даної діяльності подразником
Кількість повторень вправи в окремій серії	Залежить від підготовленості і віку: 8-14
Число серій у занятті	4-8
Кількість занять у мікроциклі	Найраціональнішими є заняття до 5 на тиждень. Періодичність: через 1-2 дні, гірше – через 3 уроки. Через 9-12 занять передбачається достовірний приріст у прояві рухової якості. Загальна кількість занять: 16-17
Тривалість виконання вправ	Мінімальна
Час серії фізичних вправ	Визначається мінімальним часом вправи і часом відпочинку між ним. Зазвичай – у межах 20%
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	Гранична: 95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	Між вправами від 1:10 до 1:15; між серіями – 10-30 (40) с
Зміст відпочинку	Активний, без переключання на іншу діяльність, у поєднанні з пасивним
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Значно підвищує ефективність виховання рухової реакції точна інформація про просторово-часові параметри руху

**Форма контролю.** Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на практичному занятті.

### **Використана література**

1. Папуша В.Г. Основи методики розвитку прудкості. Загальна характеристика прудкості. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С.45– 49.
2. Васильков Г.А. Игровые эстафеты: виды, подбор, организация. *Физкультура в школе*. 1988. №6. С. 37.
3. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики их развития. *Физкультура в школе*. 1997. №3. С 2-8.
4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей. Швидкісні здібності і основи методики їх виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. С.32–44.
5. Мануйлов С.И. Развитие быстроты движений на уроках физкультуры. *Физкультура в школе*. 1994. №1. С. 29.
6. Ратушная Л.И. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов. *Физкультура в школе*. 1995. №12. С. 32.

### *Тема 11 Спритність (координаційні здібності) та методика її вдосконалення*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про особливості розвитку спритності в школярів; сформувати конструктивні уміння з цілеспрямованого розвитку спритності.

### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку спритності в школярів.

Завдання для самостійної роботи.

1. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності в дітей молодшого шкільного віку.
2. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності в дітей середнього шкільного віку.
3. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності в дітей старшого шкільного віку.
4. Розробити естафети з використанням вправ для розвитку спритності.
5. Розробити рухливі ігри з використанням вправ для розвитку спритності.

**Методика роботи.** Комплекс вправ для розвитку спритності має включати 10-12 різних вправ, котрі спрямовані на розвиток таких видів виявлення спритності, як координація й точність рухів, швидкість реакції в змінених умовах. При виборі вправ необхідно враховувати вікові особливості функціонального розвитку школярів, від яких залежить характер і зміст вправ, умови їх виконання, кількість повторів, чергування навантаження з відпочинком.

**Форма контролю.** Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на практичному занятті.

### Здатність підтримувати рівновагу

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Спеціальні (прості і складні) фізичні вправи в різних положеннях та умовах виконання, з переміщеннями і фіксаціями поз, з виключенням зору і з відкритими очима
Кількість повторень вправи в окремій серії	7-12
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправи	До середнього стомлення: значне забарвлення шкіри; періодичні глибокі вдихи і видихи; рухи невпевнені, хиткі, нечітке виконання завдань. Від 15-20 с до 60-90 с
Тривалість серій фізичних вправ	3-5 хв
Тривалість заняття	5-12 хв
Інтенсивність діяльності	Не нижче 30% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	Достатній для зосередження на майбутній діяльності
Зміст відпочинку	Пасивний або активний. Але без переключання на іншу діяльність

#### **Використана література**

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
3. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання. Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. С.44–55.
4. Лях В.И. Координационные способности школьника. *Физическая культура в школе*. 2000. №4. С.6–13.



*Тема 12 Витривалість та особливості методики її виховання*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про особливості розвитку витривалості в школярів різного віку; сформувати конструктивні уміння з цілеспрямованого розвитку витривалості.

**ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості у школярів.

Завдання для самостійної роботи.

1. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості в дітей молодшого шкільного віку.

2. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості в дітей середнього шкільного віку.

3. Скласти комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості в дітей старшого шкільного віку.

4. Розробити рухливі ігри з використанням вправ для розвитку витривалості.

5. Скласти програми удосконалення загальної витривалості учнів і спеціальної витривалості для виду спорту, яким займаєтесь особисто.

**Методика роботи.** Розробляючи вправи для розвитку витривалості, слід враховувати (мати на увазі), що існують різні види витривалості: загальна і спеціальна. До спеціальних видів витривалості належать: швидкісна, силова, координаційна, аеробна. У різні вікові періоди витривалість дитячого організму розвивається нерівномірно і неодноразово. Це варто враховувати при підбиранні вправ. Комплекс має включати 10-12 вправ, при виконанні яких змінюються:

- тривалість виконання вправи;
- інтенсивність виконання вправи;
- чергування навантаження з відпочинком;
- характер відпочинку.

Отже, описуючи вправи, слід вказати методичні особливості їх виконання. Зразок оформлення комплексу вправ подається в самостійних роботах № 2-3.

**Загальна витривалість**

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	8-10 вправ обраного виду спорту; тривалі вправи циклічного характеру з аеробним енергозабезпеченням; спортивні ігри для представників неігрових дисциплін	Статичні (ізометричні): 8-10 вправ
Кількість повторень вправи в окремій серії	У комплексі: 12-13 і більше. Одноманітна діяльність при ЧСС – до 150 уд/хв	

Число серій у занятті	Якщо використовується комплекс вправ, то 3-4 серії	
Число занять у мікроциклі	3 (краще – 4-6) на тиждень. Усього: 17-18 (максимальне навантаження – на 10-12 заняттях, після чого трохи зменшується)	
Тривалість виконання вправ	Вправи комплексу: 20-40с. Тривалі вправи: мінімальний час – 2-5 хв; надалі – 4-5 хв (до 6-7 хв)	До 20 с
Тривалість занять	До 12 хв в умовах шкільного уроку фізкультури. У спорті: від 30 хв до 60-90 хв	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	45-50% від максимальної	30-75%
Час відпочинку	Між вправами – мінімальний; між серіями – 29 с; 5-6 днів між тижневими циклами	
Зміст відпочинку	Активний відпочинок; небажані мінімальні навантаження	
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Неефективне використання навантажень анаеробної гліколітичної спрямованості	

**Форма контролю.** Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на практичному занятті.

#### ***Використана література***

1. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. С.91–98.
2. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития. *Физическая культура в школе.* 1998. №1. С.7–14.
3. Папуша В.Г. Основы методики развития витривалости: навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С.50–53.
4. Радзивилов В.В. Для развития выносливости. *Физическая культура в школе.* 1990. №7. С. 15.

#### ***Тема 14 Урок – основна форма фізичного виховання школярів САМОСТІЙНА РОБОТА №1***

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про шляхи оптимізації уроку з фізичної культури; сформувані вміння здійснювати педагогічне спостереження на уроках фізичної культури.

**Завдання роботи:** 1. Провести педагогічне спостереження уроку фізичної культури.

2. Описати педагогічний аналіз уроку фізичної культури (за наведеними нижче прикладами).

**Методика уроку.** До початку уроку студенти отримують конкретні завдання, спрямовані на здійснення педагогічних спостережень і аналіз підготовчої, основної та заключної частин уроку.

Педагогічне спостереження становить метод пізнання дійсності на основі безпосереднього сприйняття. Спостереження будується за заздалегідь розробленим планом, ведеться систематично протягом усього уроку (або за його частинами) і вирішує строго визначені завдання. Успіх спостережень залежить не тільки від уміння аналізувати й узагальнювати матеріал спостережень, але й від чіткої фіксації спостереження. Тому слід заздалегідь підготувати протоколи для проведення спостереження.

#### **План педагогічного спостереження**

1. Постановка конкретної цілі й завдань.
2. Вибір об'єкта спостереження.
3. Практичне створення необхідних умов.
4. Планування спостереження (за схемою).
5. Вибір способу фіксування інформації, що отримується.
6. Аналіз результатів спостереження.
7. Висновки, практичні рекомендації.

Аналіз уроку здійснюється відповідно до розробленої схеми, що включає такі відомості, які необхідно відобразити в протоколі спостереження.

### *ПРИКЛАДИ СХЕМ, ЯКІ НЕОБХІДНО ЗАПОВНИТИ*

## **1. СХЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **I. Загальні відомості**

Прізвище: того, хто проводить урок \_\_\_\_\_, аналізує урок \_\_\_\_\_.

Дата \_\_\_\_\_. Клас \_\_\_\_\_. Школа \_\_\_\_\_.

Місце проведення \_\_\_\_\_. Номер уроку: з початку четверті \_\_\_\_\_ . Початок уроку: за розкладом \_\_\_\_\_ , фактичний \_\_\_\_\_. Кількість учнів: за списком \_\_\_\_\_, тих, хто займається \_\_\_\_\_, звільнених \_\_\_\_\_.

Розділ навчальної програми \_\_\_\_\_. Тип уроку \_\_\_\_\_.

Завдання уроку \_\_\_\_\_.

### **II. Підготовка до уроку**

**Конспект уроку.** Зовнішнє оформлення: відповідність прийнятій формі; чіткість виділення граф, частин уроку, видів навчального матеріалу й конкретних вправ; розбірливість і професійна грамотність записів; наявність на титульному аркуші номера уроку, формування завдань трьох груп (освітніх, оздоровчих, виховних), вказівка місця проведення уроку і часу за розкладом, переліку потрібного інвентарю.

**Формулювання завдань:** відповідність робочому плану, чіткість дидактичного спрямування, стислість, конкретність, доступність.

**Зміст:** зв'язок з попередніми уроками, взаємозв'язок змісту частин уроку, відповідність поставленим завданням, змісту програми, віковим можливостям учнів та умовам занять.

**Раціональність дозування,** розподілу часу по частинах уроку і видах діяльності учнів. Дидактична цінність організаційно-методичних вказівок.

**Підготовка місць занять,** обладнання, інвентарю; своєчасність, достатнє кількісне забезпечення, відповідність санітарно-гігієнічним вимогам і техніці безпеки.

**Підготовка учнів:** організованість і своєчасність приходу в зал, переодягнення, виходу до місця занять; відповідність одягу і взуття встановленим вимогам.

### **III. Зміст, організація і методика проведення уроку**

**Підготовча частина уроку.** Початкове шикування: своєчасність, правильність і чіткість дій чергового та учнів, раціональність і оперативність дій учителя.

Повідомлення завдань: відповідність змісту і форми викладення пізнавальним можливостям учнів, вплив на активізацію їхньої уваги й інтересу до майбутньої діяльності.

Відповідність змісту, запланованому в конспекті, організації і методиці – типовим завданням підготовчої частини уроку і рівню фізичної підготовки учнів.

Взаємозв'язок освітньої та розвиваючої спрямованості вправ із завданням і змістом основної частини уроку.

Раціональність використання навчального часу запланованого в конспекті та відповідність його розподілу між окремими видами діяльності учнів і вчителя.

**Основна частина уроку.** Організаційне забезпечення: раціональність вибраних способів підготовки і прибирання місць занять, роздачі й збору інвентарю, розташування місць занять і снарядів, груп учнів, що займаються; логічність шикувань, перешикувань і пересувань учнів після виконання конкретних вправ і під час зміни місць занять; відповідність вибраних способів організації діяльності учнів: (фронтально: одночасно, потоковий тощо; по групах тощо) віковим особливостям школярів, виду навчального матеріалу, конкретним педагогічним завданням.

Зміст навчального матеріалу: відповідність вимогам програми, завданням уроку.

Методика навчання: доцільність вибраних методів використання слова і наочності, окремих методичних прийомів, підвідних і підготовчих вправ, їх відповідність віку, підготовленості учнів і конкретним завданням навчання; активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів: диференційований підхід, використання міжпредметних зв'язків, елементів проблемного навчання і самостійної роботи; забезпечення педагогічного контролю (оперативність виявлення і виправлення помилок), страхування і допомоги.

Раціональність використання навчального часу і відповідність його розподілу між окремими видами діяльності учнів і вчителя, запланованому в конспекті.

**Заклучна частина уроку.** Відповідність змісту, методів організації діяльності учнів типовим завданням певної частини уроку, характеру функціонального навантаження попередньої частини і змісту навчального матеріалу, запланованому в конспекті. Вплив змісту і методів, які використовуються при підведенні підсумків уроку, на усвідомлення результатів власної діяльності, своєчасність і організованість закінчення уроку, загальна і моторна щільність уроку.

#### **IV. Загальна оцінка діяльності вчителя**

Зовнішній вигляд і поведінка (бадьорість, життєрадісність, в'ялість, рішучість, розгубленість), уміння вибрати місце, володіти собою і класом. Відповідність манери спілкування з учнями вимогам педагогічного такту. Культура мови, володіння командною мовою і спеціальною термінологією. Рівень вияву вимогливості, наполегливості; уміння підтримати дисципліну й інтерес учнів до уроку. Ступінь забезпечення санітарно-гігієнічних умов і оздоровчої спрямованості уроку: постава, ритм дихання, попередження травматизму. Уміння забезпечити потрібну динаміку уроку, фізіологічне навантаження, взаємозв'язок частин уроку, раціонально планувати і використовувати навчальний час у межах уроку.

#### **V. Висновки та пропозиції**

Ступінь вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань уроку. Позитивні сторони уроку, помилки й недоліки в роботі вчителя. Причини недоліків і можливі шляхи їх виправлення.

Аналіз уроку рекомендується починати із самооцінки студентом-практикантом проведеного уроку. Це важливо, бо вміння бачити позитивні, а особливо негативні сторони у проведенні уроків свідчить про професійну підготовленість студентів. Аналізуючи уроки, можна застосовувати магнітофонний запис. Він точно відтворює хід уроку і дозволить зробити більш глибокий аналіз.

Якість проведення уроку фізичної культури залежить від величини навантаження, яке на ньому отримали учні. Про реакцію дитячого організму на фізичне навантаження можна судити за зовнішніми ознаками. Характерними ознаками є колір обличчя, міміка, пітливість, особливості дихання, рухів і виконання вправ, самопочуття дитини.

## **2. СХЕМА НАПИСАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ УРОКУ (ЗА ЧАСТИНАМИ)**

### **I. Підготовча частина.**

- Урок розпочався вчасно з шикування учнів у шеренгу та привітання. Учитель чітко сформулював завдання уроку, конкретизував їхній зв'язок із завданнями попередніх та наступних уроків. Правильність постановки завдань термінологічно дотримано. Однак учитель не уточнив стан самопочуття учнів і їх готовність до виконання поставлених завдань.

- Вправи підготовчої частини були підібрані правильно з дотриманням принципу поступовості та прогресування і слугували для підготовки організму до основного навантаження. Вони відповідали матеріалу основної частини за характером, однак не вирізнялися оригінальністю. Розминка включала загальну і спеціальну частини. Спеціальні підготовчі та підвідні вправи підібрані правильно, але кількість їх повторень недостатня. Відсутня індивідуальна частина розминки.
- Педагогічне керівництво класом було чітким, методично грамотним. Команди подавалися в наказовій формі, пояснення – у розповідній. Із методів демонстрації учитель педагогічно виправдано використовував прямий показ, однак не приділив належної уваги порівняльному, що могло б сприяти заохоченню учнів. Для збереження щільності уроку часто використовував супроводжуюче пояснення.
- Учитель використав фронтальний метод організації, який є найбільш зручним для учнів даного віку. У підготовчій частині переважали одночасний і поточний способи виконання вправ, що було доцільним. Площа майданчика не завжди використовувалася раціонально, зокрема, під час проведення спеціальних бігових вправ учні були обмежені простором для реалізації індивідуального згасання темпу.
- Під час виконання вправ учитель давав загальні методичні рекомендації, вказівки, але не виокремлював і не виправляв індивідуальних помилок, що знижувало якість їх виконання окремими учнями.
- Рухова активність учнів у підготовчій частині була високою.

## **II. Основна частина**

- Під час ознайомлення з новою вправою учитель використав натуральний показ та супроводжуюче пояснення, розкрив значення вправи та контрольні вимоги до неї. Показ вправи свідчив, що вчитель на високому рівні володіє технікою футбольних прийомів, знає методiku їх навчання. Під час повторення прийомів пересування з технікою володіння м'ячем учитель обмежився лише словесним нагадуванням завдання. Тут було б доцільним використати навчальні картки, порівняльний показ тощо. Загалом на уроці недостатньо застосовувалися засоби опосередкованої наочності для засвоєння технічних прийомів, що знизило рівень індивідуального сприйняття вправи.
- Водночас учитель на високому рівні уміє реалізувати принцип свідомості, що сприяє формуванню інтересу в учнів до засвоєння навчального матеріалу. Під час виконання навчальних завдань також дотримано принципів доступності матеріалу відповідно статі. Достатня кількість повторень вправ та їх поступове ускладнення свідчать про вміння вчителя реалізувати принципи міцності і прогресування.
- Розвиток рухових якостей учитель здійснював паралельно вирішенню освітніх завдань – засобом спеціально підготовчих та основних вправ, що сприяли розвитку спритності, швидкості, швидко-силових здібностей, гнучкості. Недостатньо було приділено уваги розвитку сили, зокрема плечового пояса.

- До виконання вправ основної частини учитель методично правильно підібрав спосіб організації учнів – поточним і позмінним способами, що сприяло забезпеченню щільності уроку. Однак частина учнів виявляла недисциплінованість, що вплинуло на час чекання між повтореннями вправи. Учитель недостатньо вказував на ці порушення.
- Заходи безпеки проведення уроку було дотримано. Перед виконанням травмонебезпечних вправ учитель наголошував на правилах техніки безпеки.
- Основна частина уроку була побудована на середньому рівні емоційності, оскільки вчитель недостатньо використовував індивідуальне заохочення, мало використовував нестандартне обладнання тощо. Водночас він передбачив рухливу гру в кінці, яка значною мірою підвищила рівень емоційності.

### **III. Заключна частина**

- Учитель використав засоби відновлення дихання та врівноваження психоемоційного стану учнів і повною мірою реалізував завдання фізіологічного призначення заключної частини.
- Учитель підбив підсумки уроку, оцінив ступінь вирішення поставлених перед уроком завдань, відзначив кращих учнів. Однак підведення підсумків не було організоване так, щоб націлювати учнів на подальше самовдосконалення. Не було наголошено на порушеннях дисципліни, не зроблено зауваження порушникам.
- Зміст домашнього завдання стосувався розвитку рухових якостей; був конкретизований; був доступний для реалізації в домашніх умовах. Однак учитель недостатньою мірою пояснив його цінність.
- Закінчення уроку та вихід із майданчика був організованим.

### **IV. Оцінка компонентів уроку, що стосуються всіх його частин**

- Поставлені перед уроком освітні завдання вчитель реалізував повною мірою. Показники моторної щільності та пульсової кривої свідчать, що урок мав належне оздоровче значення. Незважаючи на освітню та оздоровчу цінність уроку, він не мав достатнього виховного значення для формування в окремих учнів організованості до колективних дій, відповідальності за свої вчинки.
- Загалом урок був емоційним і цікавим. Взаємодія вчителя з учнями має переважно демократичний характер. Усе це сприяє залученню дітей до систематичних занять фізичною культурою.
- Відхилення від плану уроку були незначними і педагогічно виправданими.
- Санітарно-гігієнічний стан майданчика для занять належний. Однак до уроку не було здійснено спеціальної підготовки місць та не використано нестандартного обладнання.
- Усі присутні учні мали спортивну форму.
- Більшість дітей мають високий рівень навчальної активності, старанні і небайдужі до власного розвитку.
- Манера поведінки, психологічний стан учителя відповідає педагогічним нормам. Його зовнішній вигляд і технічна підготовленість викликає повагу в учнів.

**Висновки.** Загалом урок отримує позитивну оцінку. Учитель володіє педагогічною майстерністю в організації рухової та навчальної діяльності учнів, у вирішенні поставлених завдань.

**Пропозиції.** Учителю варто більше звернути увагу на реалізацію принципу індивідуалізації навчання і виховання. Рекомендуємо частіше використовувати персональні заохочення, похвали та зауваження, вказувати та виправляти індивідуальні помилки, використовувати порівняльний показ за участю кращих учнів, роз'яснювати значення дотримання загальної дисципліни для вирішення поставлених навчальних завдань тощо.

Для підвищення якості та інтересу до навчальних завдань рекомендуємо використовувати навчальні картки та інші засоби опосередкованої наочності, нестандартне обладнання.

**Форма контролю.** Самостійна робота у вигляді педагогічного аналізу уроку фізкультури (або його частин).

### 3. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### I. Загальні відомості

Учитель \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення уроку \_\_\_\_\_

Предмет \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

Мета уроку \_\_\_\_\_

Мета відвідування \_\_\_\_\_

#### II. Параметри оцінки уроку

№ п/п	Структурні елементи уроку	Бали			
		0	1	2	3
1	Організація початку уроку				
2	Ефективність перевірки домашнього завдання				
3	Перевірка ґрунтовності знань				
4	Постановка пізнавального завдання				
5	Актуалізація знань і способів діяльності учнів				
6	Застосування методів проблемного навчання				
7	Співвідношення діяльності вчителя та учнів				
8	Організація самостійної роботи учнів				
9	Забезпечення позитивної мотивації навчання				
10	Забезпечення активності учнів				
11	Зв'язок матеріалу з життям, практикою				
12	Володіння вчителем способами створення проблемних ситуацій				
13	Наявність зворотного зв'язку з учнями в ході уроку				
14	Доцільність та ефективність використання наочності та ТЗН				
15	Врахування вчителем індивідуальних особливостей учнів				
16	Диференціація завдань під час уроку				
17	Поетапність у вивченні нового матеріалу				
18	Тактовність та демократичні взаємини з учнями				
19	Раціональність використання часу уроку				
20	Ефективність контролю за роботою учнів, оцінка знань та умінь				
21	Адекватність самооцінки учня оцінці вчителя				
22	Розробка алгоритму для виконання д/з				
23	Підбиття підсумків уроку				
24	Ступінь емоційного впливу уроку на учнів				



25	Відповідність типу уроку поставленій меті				
	<b>Ефективність уроку</b>				

**Кількість балів** за кожний пункт таблиці виставляється, виходячи з критерію: 3 бали – виконується повністю; 2 бали – виконується переважно; 1 бал – виконується частково; 0 балів – не виконується.

**Ефективність уроку** оцінюється за коефіцієнтом К, що визначається як результат ділення суми балів за кожний компонент уроку на 75, тобто на максимально можливу суму балів. Якщо К лежить у межах від 0,8 до 1, – то ефективність уроку висока; у межах від 0,6 до 0,8 – середня; нижче, ніж 0,6 – ефективність низька.

#### 4. ЕКСПРЕС-КАРТА АНАЛІЗУ І ОЦІНКИ УРОКУ

Розділи професійної підготовленості практиканта	Перелік умінь і навичок	Оцінка підготовленості уроків із 5-ти балів				
		1	2	3	4	5
До урочна підготовка	1. Відповідність конспекту уроку за формою і змістом установленим вимогам. 2. Підготовка місць занять і інвентарю.					
Організаційні вміння	3. Уміння подавати команди і розпорядження, вимагати чіткого їх виконання. Володіння голосом . 4. Правильність вибору місця учителя, розміщення і переміщення учнів.					
Методична і спортивно-технічна підготовленість	5. Правильність дозування і відповідність вправ завданням підготовчої частини і завданням уроку. 6. Включення необхідного матеріалу до повторення. 7. Техніка показу вправ. 8. Дотримання обгрунтованої методичної послідовності в навчанні. 9. Ефективність вказівок по усуненню загальних технічних помилок. 10. Продуктивність використання часу при показі і поясненні навчального матеріалу. 11. Усунення індивідуальних помилок учнів.					
Навички виховної роботи	12. Використання педагогічних методів заохочення учнів для досягнення мети. 13. Оцінка роботи учнів на уроці.					
Результативність уроку	14. Оптимізація фізичного навантаження, моторна щільність уроку. 15. Оволодіння учнями правильної схеми вправ, що вивчаються. 16. Вирішення завдань по удосконаленню фізичних і морально-вольових якостей.					
Планування і облік самостійної роботи учнів	17. Домашнє завдання (реальність його виконання і перевірки на уроках).					

**Примітка:**

Загальна оцінка за урок ставиться згідно з набраною сумою балів:  
75-85 балів – **оцінка «5»**

65-74 балів – оцінка «4»

55-64 балів – оцінка «3»

54 і менше – оцінка «2».

### 5. ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

№	Вид діяльності	Вимоги до діяльності вчителя і учнів	Кількість балів
I	Організаційне забезпечення уроку (макс. 3,5 б)	– своєчасність початку уроку;	0,5
		– доцільність шикувань, перешикувань, переміщень;	1
		– підготовка інвентарю, обладнання; правильність вибору місця під час показу вправ;	1
		– розподіл учнів на групи, команди; організація учнів звільнених від занять;	0,5
		– підсумки уроку;	0,5
II	Змістовна частина уроку (макс. 8 б)	– чіткість постановки мети і завдань, форми донесення їх до свідомості учнів;	1,5
		– різноманітність і доцільність запропонованих учням фізичних вправ; уміння економно і логічно подати навчальний матеріал, виділити головне;	1,5
		– індивідуальний підхід до навчання, прийоми диференційованого навантаження; уміння розподілити навантаження; оптимальна моторна щільність;	1
		– форми перевірки засвоєння навчального матеріалу, їх доцільність; контроль і облік засвоєння фізичних вправ учнів; уміння побачити і своєчасно виправити помилки учнів;	2
		– організація самостійної діяльності учнів;	1
		– техніка безпеки; надання учням допомоги і страхування, їх доречність;	1
III	Методична діяльність (макс. 7,5 б)	– використання засобів і їх ефективність на даному уроці; повнота, точність, доступність опису техніки вправ;	1,5
		– використання словесних, наочних та практичних методів навчання, їх доречність і ефективність;	2
		– рухова підготовка вчителя;	2
		– знання і облік зовнішніх ознак втоми;	1
		– морально-психологічний клімат на уроці;	1
IV	Педагогічна майстерність (макс. 4,5 б)	– уміння володіти класом, організувати навчальний процес; дотримання міри в кількості вказівок;	1,5
		– мова вчителя, зовнішній вигляд; загальна культура і манера триматися; педагогічний такт;	1,5
		– володіння методами заохочення, осудження, переконання, привчання; використання активу класу;	1
		– наявність правил поведінки в спортивному залі, система вимог;	0,5
V	Оздоровча діяльність (макс. 3 б)	– санітарно-гігієнічний стан місця занять;	0,5
		– наявність в учнів спортивної форми;	0,5
		– дозування фізичних вправ; чергування фізичних навантажень і відпочинку;	1
		– поведінка учнів до, під час і після уроку;	1
VI	Діяльність учнів (макс. 3,5 б)	– зовнішній вигляд учнів;	1
		– розуміння учнями вправ, що вивчаються; уміння аналізувати власні помилки	0,5
		– уміння учнів здійснювати самонавчання, взаємонавчання, взаємоаналіз, взаємострашування, самострашування;	0,5
		– психологічна комфортність учнів на уроці.	1
<b>Загальна сума балів:</b>			<b>30</b>

## Самоаналіз уроку фізичної культури

Учитель \_\_\_\_\_ навчального закладу \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_ Дата проведення: \_\_\_\_\_

Тема уроку: \_\_\_\_\_

Мета: \_\_\_\_\_

Завдання: \_\_\_\_\_

1. Характеристика класу: \_\_\_\_\_

2. Положення теми у загальній системі інших тем: \_\_\_\_\_

3. Ступінь складності теми, її труднощі для даного класу: \_\_\_\_\_

1. Поєднання триєдиної мети уроку з кінцевим результатом, який отримано під час уроку \_\_\_\_\_

5. Особиста думка вчителя щодо типу уроку, його відповідність дидактичній меті \_\_\_\_\_

6. Визначити етапи уроку, вказати рішення на кожному етапі дидактичного завдання \_\_\_\_\_

7. Виділити успішні та неуспішні місця на уроці \_\_\_\_\_

8. Методи, які були застосовані на початку уроку, їх відповідність темі та способам організації діяльності учнів. Порівняти все з результатами – якістю знань учнів \_\_\_\_\_

9. Загальний висновок, власна оцінка уроку \_\_\_\_\_

### **Використана література**

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Технологія спостереження фіксації та аналізу якості навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури. Робочий зошит учителя ( 5-11 класи ). Харків : ТОРСІНГ, 2004. С. 89–95.

2. Гнітецька Т.В., Овчаренко Т.Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2010. С.128–133.

3. Шандригось В.І. Використання комп'ютера у підготовці вчителя фізичної культури до уроку: метод. рек. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 92 с.

4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури. Структурно-логічні схеми. Ч.3. Фізичне виховання школярів. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С.93–96.

5. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физической культуры. Москва : СпртАкадемПресс, 2002. С.75–82.

*Тема 14 Урок – основна форма фізичного виховання школярів.*

#### *САМОСТІЙНА РОБОТА №2*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання стосовно змісту і побудови уроків фізичної культури; закріпити теоретичні знання про вимоги до методики проведення уроку, які висуваються до сучасного уроку відповідно документам про реформи школи й перебудову освіти в країні.

#### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** Визначити основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури (у вигляді тез).

**Методика роботи.** Для того щоб визначити загальнодидактичні та специфічні вимоги до сучасного уроку фізичної культури, студенти повинні детально вивчити документи з питань подальшого удосконалення шкільної освіти.

**Форма контролю.** Результати самостійної роботи оформлюються у вигляді тез, з котрими студенти будуть виступати на практичному занятті.

#### *Використана література*

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 1-4 класи, 5-9 класи, 10-11 класи (текст), авт. Т.Ю.Круцевич та ін.

2. Васьков Ю.В. Наукові основи сучасного аналізу уроку. Харків : Ранок, 2002. 176 с.

3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий зошит вчителя фізичної культури. Харків : Ранок, 2009. С.77–80.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. С.17–33.

5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ: Олимпийская литература, 2003. С.92–107.

6. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С.31–44.

*Тема 14 Урок – основна форма фізичного виховання школярів.*

#### *САМОСТІЙНА РОБОТА №3*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про загальну й моторну щільність уроку фізичної культури; сформувані практичні уміння, спрямовані на оволодіння методикою проведення хронометрування уроку, побудову відповідних графіків.

## ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Завдання роботи.** 1. Визначити загальну й моторну щільність уроку фізичної культури. 2. Побудувати графік хронометражу навчальної діяльності уроку фізичної культури.

**Методика роботи.** Методом хронометрування студенти визначають витрати часу уроку (45 хв.) на різні види педагогічно доцільних (виправданих) дій на уроці (виконання фізичних вправ, слухання вчителя, участь у взаємонавчанні, спостереження за виконанням вправ, осмислення того, що сприймається, планування подальших дій, аналіз виконання рухів, взаємоконтроль, оцінювання, обговорення, страхування і взаємострашування, роздача і збір інвентарю, підготовка місць занять, відпочинок). Усі дані записуються в протокол хронометрування уроку, визначаються підсумовані витрати часу на різні види діяльності (рухова діяльність, простій, педагогічне виправдання витрат). Потім визначається загальна й моторна щільність уроку:

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{час, витрачений на педагогічно-виправдані дії}}{\text{час усього уроку}} \times 100\%$$

За відсутності простоїв ЗЩУ становить 100%.

Моторна щільність уроку розраховується за формулою:

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{час, витрачений на виконання вправ}}{\text{час усього уроку}} \times 100\%$$

Моторна щільність уроку не повинна перевищувати 60-65 %.

На основі отриманого цифрового матеріалу складається протокол хронометрування за пропонованою схемою (схема 1).

**Форма контролю.** Результати самостійної роботи оформлюються у вигляді графіка, аналіз якого здійснюється на семінарському занятті.

Хронометраж уроку дає можливість визначити раціональний розподіл часу по частинах, окремих вправах і завданнях, розкрити послідовність чергування необхідної роботи й відпочинку, а також дати уявлення про загальну й моторну щільність уроку.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, педагогічно виправданого, до всієї тривалості уроку. Моторна щільність уроку – це відношення часу, що витрачується безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку.

Необхідно підготувати відомість обліку хронометражу уроку.

### Розділи, які повинні хронометруватися:

1. Частина уроку.
2. Зміст діяльності учнів.
3. Час початку й закінчення діяльності учня.
4. Слухання вчителя, показ, обдумування завдань і т.д.
5. Виконання фізичних вправ.
6. Відпочинок і очікування чергового виконання завдань.
7. Підготовка місця занять, інвентарю і його прибирання.

### До нераціонально використаного часу уроку відносяться:

1. Нераціональне шиккування й перешикування учнів.
2. Невчасна підготовка місць до занять вчителем.
3. Тривале очікування черги виконання вправ учнями через нестачу обладнання.
4. Невідповідна дисципліна на уроці.
5. Передчасне закінчення уроку через дисципліну учнів.
6. Втрата часу через спізнення вчителя на урок.

### Оцінка показника *ЗАГАЛЬНОЇ ЩІЛЬНОСТІ УРОКУ*:

Відмінно – 95-100%    Добре – 85-94%    Задовільно – 75-84%

### Оцінка показника *МОТОРНОЇ ЩІЛЬНОСТІ різних видів уроків фізичної культури*:

1. Легка атлетика – 65-70% . 2. Спортивні ігри – 60-70%. 3. Гімнастика – 40-60%. 4. Ритмічна гімнастика – 65-75%. 5. Плавання – 70-80%.

МЩУ можна визначати для кожної частини уроку. Моторна щільність уроку може досягати 70-80% (тренувальні уроки) і 60-65% (навчальні уроки).

Далі йде текстовий аналіз хронометражу уроку. В аналізі щільності уроку необхідно конкретно визначити причини, які зумовили відповідні показники щільності. Дати конкретні пропозиції до підвищення ефективності використання часу уроку (обсяг – 0,5-1 сторінки).

## ПРОТОКОЛ

обліку даних хронометражу уроку фізичної культури, проведеного в \_\_\_\_\_ класі, школи № \_\_\_\_\_

Урок проводив \_\_\_\_\_

ЗАВДАННЯ УРОКУ: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

У класі 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	8.02	1		1
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.05	3		
3. Стройові вправи	8.07		2	
4. Ходьба	8.09		2	
5. Вправи в русі	8.14		5	
6. Біг по колу	8.20		6	
7. Шикування в колону по три	8.21		1	
8. Пояснення вправи	8.22	1		
9. Виконання вправи	8.28		6	
10. Ходьба на місці	8.30		2	
11. Вправи на відновлення	8.43		13	
12. Шикування	8.44	1		1
ВСЬОГО		6	37	2

### ***Використана література***

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Щільність уроку. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С. 80–82.
2. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Фізичне виховання школярів. Ч.3. Загальна характеристика фізичного навантаження уроку фізичної культури. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С.45–54.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Дозирование физических нагрузок на уроке. Москва : Академия, 2002. С.229–234.
4. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий зошит вчителя фізичної культури. Наукові основи аналізу уроку фізичної культури. Харків : Ранок, 2009. С.81–88.

*Тема 14 Урок – основна форма фізичного виховання школярів.*

### ***САМОСТІЙНА РОБОТА №4***

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про способи контролю й дозування величини фізичного навантаження на уроці фізичної культури; сформувані практичні уміння, спрямовані на оволодіння методикою визначення величини фізичного навантаження на уроці.

## ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Завдання роботи.** 1. Визначити величину фізичного навантаження на уроці фізичної культури (методом пульсометрії). 2. Зробити аналіз динаміки фізичного навантаження уроку фізичної культури.

**Методика роботи.** Величина фізичного навантаження уроку фізичної культури визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), про яку свідчить пульс. Пульс визначається за 10 с, а потім перераховується за 1 хв; результати вимірювання до початку уроку, під час уроку, після кожної зміни виду діяльності учнів і в кінці уроку заносяться до протоколу обліку пульсових даних з одночасною реєстрацією часу уроку, коли проводилося вимірювання.

Кількість вимірювань ЧСС може бути різною. Якщо учні мають безперервне фізичне навантаження (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри тощо), вимірювання можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3-5 хв. У інших випадках (вправи на різних снарядах) вимірювання ЧСС краще проводити довільно: до і після виконання вправ.

Для складання фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці обстежують одного учня із середньою фізичною підготовленістю та активністю (обрати такого учня можна за порадою вчителя).

### ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури

у \_\_\_\_\_ класі, школи № \_\_\_\_\_, проведеного  
студентом \_\_\_\_\_ (ПІБ)

дата проведення \_\_\_\_\_

учень \_\_\_\_\_ (ПІБ)

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

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





**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 у хв частини уроку</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>	
<b>Зміст уроку</b>											

У кінці роботи проводиться аналіз динаміки фізичного навантаження.

### **Письмовий аналіз даних змін пульсу уроку фізичної культури (приклад)**

Оптимальна величина навантаження в оздоровчих цілях на заняттях перебуває в межах ЧСС від 130 до 170 уд/хв. Протягом уроку динаміка навантаження має хвилеподібний характер, збільшується в основній частині уроку і знижується до вихідного рівня в заключній частині уроку.

До основних вимог показників пульсу слід віднести: пульс під час уроку не може перевищувати 170 ударів на хвилину; зростання навантаження має бути поступовим, без різких підйомів та спадів; з 10 по 40 хвилину показники пульсу мають бути в межах 110-170 ударів за хвилину; на 45-й хвилині уроку показник пульсу не може перевищувати показник на 0 хв більше ніж на 15-20 ударів (наприклад, якщо на початку уроку пульс був 85, то в кінці уроку – 100-105 і не більше).

**Форма контролю.** Результати самостійної роботи оформляються у вигляді графічного зображення фізіологічної кривої навантаження й аналізу динаміки фізичного навантаження на уроці фізичної культури.

#### ***Використана література***

1. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Загальна характеристика фізичного навантаження уроку фізичної культури. Ч.3. Фізичне виховання школярів. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С.45–51.

2. Сонькин В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников. *Физическая культура в школе*. 1989. №2. С. 35.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. С. 48–56.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Киев : Олимпийская литература, 2003. С.92–110.

### *Тема 17 Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про зміст освітніх, виховних і оздоровчих завдань і особливості їх реалізації в різні вікові періоди; сформулювати вміння формулювати завдання уроку фізичної культури (освітні, оздоровчі та виховні).

#### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** До семінарського заняття скласти розгорнутий план відповіді з теми.

Завдання для самостійної роботи.

1. Характеристика та формулювання освітніх завдань і особливості їх реалізації в молодшому шкільному віці.

2. Характеристика та формулювання освітніх завдань і особливості їх реалізації в середньому шкільному віці.

3. Характеристика та формулювання освітніх завдань і особливості їх реалізації в старшому шкільному віці.

4. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в молодшому шкільному віці.

5. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в середньому шкільному віці.

6. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в старшому шкільному віці.

7. Оздоровчі завдання й особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання молодших школярів.

8. Оздоровчі завдання й особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання середніх школярів.

9. Оздоровчі завдання й особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання старшокласників.

**Методика роботи.** Оберіть конкретну рухову дію і сформулюйте систему завдань щодо її засвоєння.

**Форма контролю.** Результати самостійної роботи у вигляді плану узагальненого характеру подаються на семінарське заняття і слугують основою для відповіді студента з теми.

### ***Використана література***

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. С.17– 33.

2. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / под ред. Б.А. Ашмарина. Москва : Просвещение, 1990. С. 190–205.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Київ : Олімпійська література, 2003. С.92–107.

5. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання. Розділ 3. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. С.117–121.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2002. С.219–220.

### ***Тема 18 Позакласна робота з фізичного виховання в школі***

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про організацію і форми позакласної роботи з фізичного виховання; сформулювати конструктивні вміння з розробки положення про змагання і складання сценарію.

### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи.** 1. Розробити положення про змагання. 2. Скласти сценарій спортивних змагань у школі.

**Методика роботи.** Завдання для самостійної роботи обираються студентом за бажанням.

Положення про змагання складається за загальноприйнятою формою, яка передбачає такі пункти:

1. Визначення мети і завдань змагань.
2. Місце і час проведення змагань.
3. Учасники змагань і склад груп.
4. Програма змагань.

5. Керування змаганнями.
6. Порядок визначення переможців.
7. Нагородження переможців.

**Приклад: Положення про змагання з міні-футболу серед юнаків 11-х класів загальноосвітньої школи №12 м. Запоріжжя**

**1. Мета і завдання**

Змагання проводяться для популяризації футболу серед учнів школи, пропаганди здорового способу життя та занять спортом, підвищення фізичної, технічної і тактичної підготовки, визначення кращих футболістів школи.

**2. Дата і місце проведення**

Змагання відбудуться 10 жовтня 2017 року на спортивному майданчику школи № 12.

**3. Учасники змагань**

До участі в змаганнях допускаються юнаки, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Команда складається із 5-ти основних та 3-х запасних гравців. Додатково з кожного класу залучається по одному учню для допомоги в підготовці місць і проведення змагань.

**4. Керівництво змагань**

Керівництво проведення змагань покладається на вчителів фізичної культури школи. Головний суддя змагань – Бакуш В.М. Секретар – Іванов О.О.

**5. Програма змагань**

14.15 год – відкриття змагань.

1 гра – 14.30 год – 15.05 год – зустріч команд 11-А та 11-Б класів.

11 гра – 15.15 год – 15.50 год – зустріч команд 11- А та 11- В класів.

111 гра – 16.00 год – 16.35 год – зустріч команд 11- В та 11 - Б класів.

16.45 год – закриття змагань.

**6. Залік і визначення переможців**

Змагання проводяться за коловою системою. За перемогу команді нараховується 3 бали, за нічию – 1 бал, за поразку – 0 балів.

Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість балів. Якщо дві команди набрали однакову кількість балів, переможець визначається за сумою забитих і пропущених м'ячів.

**7. Нагородження**

Команда, яка зайняла 1-ше місце, нагороджується грамотою і перехідним кубком школи. Команди, які зайняли 2 та 3 місця, нагороджуються грамотами.

**8. Заявки. Фінансування**

Заявки, завірені підписом класного керівника і печаткою шкільного лікаря, приймаються головним суддею до 12.00 год 10.10. \_\_\_\_ р., фінансування забезпечується Спортивною спілкою школи.

**9. Протести**

Протести в письмовій формі приймаються головним суддею від капітана команди в день змагань до 16.40 год.

Головний суддя.....( підпис )

**Сценарій змагань** «Веселі старту» складається за довільною формою і передбачає такі заходи:

1. Шикування і вихід учасників змагань.
2. Церемонія відкриття змагань.
3. Показові виступи кращих спортсменів, зустріч з ветеранами спорту і кращими спортсменами м. Запоріжжя.
4. Естафета.
5. Конкурси капітанів.
6. Конкурси пісні, строю, емблем, девізів, привітань.
7. Показові масові виступи учасників.
8. Умови визначення переможців.
9. Нагородження переможців.
10. Церемонія закриття змагань.

**Форма контролю.** Самостійна робота оформлюється у вигляді альбому, куди разом зі сценарієм входять фотоматеріали.

#### **Використана література**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : Ч.2. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. С. 126–143.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Ч.2. Черкаси : ЦНТІ, 2005. С. 72–84.
3. Журавель Л. Сценарій спортивно-пізнавальних ігор. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №2. С.37–39.
4. Ксьонз Л. Сценарій спортивного свята «Олімпійці серед нас». *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. С.24–26.
5. Аксьонова О.П., Бакуш В.М., Циганок О.В. Позакласна діяльність як складова система фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу: метод. зб. документів. Запоріжжя : Хортицьк. нац. навч.-реабілітац. багатопрофільного центру, 2013. 92 с.

*Тема 20 Планування процесу з фізичного виховання школярів.*

**Мета вивчення теми:** закріпити теоретичні знання про структуру, зміст і спрямування шкільних програм із фізичної культури; сформувані узагальнені уміння порівнювати, аналізувати, оцінювати, аналізувати різноманітні явища, факти, процеси в галузі фізичного виховання.

#### **ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Завдання роботи:**

1. Порівняльний аналіз навчальних програм з фізичної культури.
2. Рецензування навчальних програм з фізичної культури для учнів 1-4, 5-9 та 10-11 класів загальноосвітньої школи.

**Методика роботи.** Для виконання роботи студентам пропонується порівнювати різні навчальні програми з фізичної культури (наприклад: 2001, 2005, 2009, 2010, 2015 років).

Як показує практика, багато студентів не вміють порівнювати, безсистемно перераховуючи лише окремі характеристики, явища. У зв'язку з

цим необхідно засвоїти технологію порівняння, яка здійснюється за загальними, найбільш характерними ознаками, і пропонує:

- 1) характеристику структурних ознак;
- 2) характеристику нормативних ознак;
- 3) визначення ступеня їх важливості;
- 4) порівняння кожної ознаки із визначенням їх відмінностей і схожості;
- 5) узагальнення, висновки, рекомендації.

Потім на основі порівняльного аналізу різних навчальних програм з фізичної культури розробляється рецензія на одну з програм фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи (схема для зразка нижче).

### Рецензія

на (назва рецензованої роботи) роботу

1. Значення роботи, для вирішення завдань з фізичного виховання школярів.
2. Характеристика мети і завдань роботи.
3. Загальна характеристика структури.
4. Короткий зміст роботи.
5. Перевага роботи порівняно з іншими.
6. Недоліки роботи.
7. Обґрунтування висновків, їх аргументація.
8. Рекомендації для практичного застосування.

Рецензент: (П.І.Б. студента)\_\_\_\_\_

Курс, група\_\_\_\_\_

Підпис\_\_\_\_\_Дата\_\_

**Форма контролю.** Оформлена за результатами самостійної роботи рецензія подається викладачеві для оцінювання і подальшого обговорення на практичному занятті.

### *Використана література*

1. Програма з фізичної культури (2001, 2005, 2009, 2010, 2015 років).
2. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). *Фізичне виховання в школі*. 2009. №4. С.3–40. Електронний ресурс М-во освіти і науки України.
3. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи). Київ, 2015. 55 с.
4. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10- 11 класи). Рівень стандарту, 2010. 32 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Чиженок Тамара Макарівна  
Коваленко Юлія Олексіївна

***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент *Н.В. Маковецька*  
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*  
Коректор *С.Б. Парій*