

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

**О.В. Соколова, В.О. Тищенко, Ю.О. Коваленко,
Г.А. Омеляненко, А.А. Орлов, А.П. Конох**

**Методичні рекомендації
до організації та проходження виробничої (педагогічної)
практики здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)»**



Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 12 від 28.05.2024р.

**Запоріжжя
2024**

УДК 378.147.091.33-027.22:796.011.3(076.5)

M545

Методичні рекомендації до організації та проходження виробничої (педагогічної) практики здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад. : Соколова О.В., Тищенко В.О., Коваленко Ю.О., Омельяненко Г.А., Орлов А.А., Конох А.П. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 96 с.

У запропонованому авторами виданні окреслено мету, завдання та зміст виробничої (педагогічної) практики, вимоги до оформлення звітної документації з практики. Надано зразки оформлення щоденника практики, індивідуального плану роботи, методики проведення гімнастики до занять, рухливих перерв, уроку фізичної культури, спортивної години у групі подовженого дня, критерії педагогічного контролю уроку фізичної культури – хронометраж, фізіологічна крива уроку, педагогічний аналіз тощо. Для наочності наведено таблиці, графіки, рисунки, схеми та формули.

Видання допоможе здобувачам освіти засвоїти основні положення педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, сприятиме набуттю передбачених програмою знань і формуванню необхідних навичок.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра денної та заочної форм здобуття освіти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Рецензент

М.В. Маліков, д-р біолог. наук, професор, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Відповідальний за випуск

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

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Розділ 1. Права та обов'язки студентів-практикантів	9
1.1. Права студентів-практикантів.....	9
1.2. Обов'язки студентів-практикантів.....	9
1.3. Пам'ятка студентів-практикантів.....	10
1.4. Посадова інструкція вчителя фізичної культури.....	10
Розділ 2. Програма та зміст роботи студентів-практикантів під час виробничої (педагогічної) практики	15
2.1. Мета, завдання і організація виробничої (педагогічної) практики.....	15
2.2. Зміст роботи студентів за розділами виробничої (педагогічної) практики....	17
2.3. Орієнтовний план індивідуальної роботи студента-практиканта на період практики.....	19
2.4. Критерії оцінювання діяльності студентів у період виробничої (педагогічної) практики.....	22
2.5. Функції керівника практики від кафедри.....	25
2.6. Орієнтовна схема звіту про виробничу (педагогічну) практику студента-практиканта.....	25
2.7. Схема звіту керівника практики від кафедри про підсумки проходження виробничої (педагогічної) практики	26
Розділ 3. Основні документи виробничої (педагогічної) практики та методика їх розроблення та оформлення.....	29
3.1. Залікова документація з виробничої (педагогічної) практики.....	29
3.2. Зразки оформлення документації з виробничої (педагогічної) практики.....	30
3.2.1. Індивідуальний план студента на період виробничої (педагогічної) практики.....	30
3.2.2. Методика складання плану-конспекту уроку з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.....	32
3.2.3. Схема плану-конспекту уроку з фізичної культури.....	36
3.2.4. Методика побудови фізіологічної кривої уроку фізичної культури.....	39
3.2.5. Методика проведення хронометражу уроку фізичної культури.....	43
3.2.6. Технологічні карти аналізу уроку фізичної культури.....	45
3.2.7. Приблизна схема проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури.....	48
3.2.8. Експрес-карта аналізу і оцінки уроку фізичної культури практиканта.....	53
3.2.9. Педагогічна оцінка уроку фізичної культури.....	54
3.2.10. Самоаналіз уроку фізичної культури.....	56
3.2.11. Орієнтовні плани-конспекти уроку фізичної культури.....	57
3.2.12. Протокол тестування фізичної підготовленості школярів.....	65
Розділ 4. Форми фізичного виховання протягом навчального дня школярів і методика їх проведення.....	66
4.1. Форми фізичного виховання протягом навчального дня школярів	68
4.2. Методика проведення рухливих ігор на перервах.....	69
4.3. Спортивна година в групах подовженого дня.....	80
Розділ 5. Рекомендації щодо організації і проведення виробничої (педагогічної)	

практики в умовах дистанційного навчання.....	84
5.1 Загальні положення.....	84
5.2 Організація освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання.....	84
5.3 Бази практик.....	85
5.4 Здійснення контролю.....	85
5.5 Завдання для практичної підготовки студентів в умовах карантину чи воєнного стану.....	86
5.6 Обов'язки керівника і методистів практики в умовах дистанційного навчання.....	87
5.7 Обов'язки студентів під час проходження практики в умовах дистанційного навчання.....	88
Перелік питань, які виносяться на захист практики.....	89
Використана література.....	90
Рекомендована література.....	94

ПЕРЕДМОВА

Виробнича (педагогічна) практика є важливою складовою фахової підготовки, обов'язковим освітнім компонентом структурно-логічної схеми освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Практика спрямована на завершення формування у студентів набутих компетентностей, отримання досвіду їх застосовування, ознайомлення з умовами провадження професійної діяльності, а також виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо їх застосовувати в практичній діяльності.

Студенти проходять виробничу (педагогічну) практику в закладах загальної середньої освіти з відривом від навчання протягом четвертого курсу на посаді вчителя фізичної культури. Тривалість практики становить 6 тижнів (9 кредитів ЄКТС, 270 годин). У сьомому семестрі проводиться виробнича (педагогічна) практика у закладах початкової і базової середньої освіти, у восьмому семестрі – виробнича (педагогічна) практика у закладах профільної середньої освіти.

Виробнича (педагогічна) практика є однією з основних складових підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури, сполучною ланкою між теоретичним навчанням та самостійною роботою, що забезпечує набуття досвіду практичної педагогічної діяльності. Сутність цієї практики полягає в тому, щоб студент під час навчання під керівництвом викладача (методиста) і за певною програмою самостійно брав участь в майбутній професійній діяльності.

Метою виробничої (педагогічної) практики є закріплення та вдосконалення професійних умінь і навичок планування й організації цілісного освітнього процесу з фізичної культури в початковій, базовій і профільній школі; підготовка до самостійного та творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій учителя фізичної культури в реальному освітньо-виховному процесі в закладах загальної середньої освіти.

Основними *завданнями* виробничої (педагогічної) практики є:

- Ознайомлення із сучасним станом освітнього процесу і навчально-виховної роботи в закладах загальної середньої освіти, з передовим педагогічним досвідом у фізичному вихованні школярів.
- Сприяння формуванню професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої роботи вчителя фізичної культури.
- Поглиблення та закріплення теоретичних знань і практичних вмінь, набуття навичок їх застосування в навчально-виховній роботі з учнями молодшого і середнього шкільного віку.
- Набуття студентами вмінь і навичок проведення уроків із застосуванням різноманітних методів, які активізують пізнавальну діяльність учнів.

- Набуття студентами навичок організації, планування та реалізації навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти.

- Оволодіння студентами технологією планування різних модулів уроків із фізичної культури у 1-9 класах за розділами навчальної програми.

- Закріплення прийомів педагогічного аналізу уроку, набуття навичок спостереження за різними аспектами освітньо-виховного процесу.

- Закріплення методів наукових досліджень, які застосовуються у фізичному вихованні (анкетування, педагогічні спостереження, тестування та ін.).

- Набуття вміння вести систематичний облік результатів своєї діяльності, аналізувати й оцінювати хід формування власного педагогічного досвіду та подальше його творче застосування в навчально-виховній роботі.

- Набуття навичок ведення психолого-педагогічних спостережень із виявленням особистісних якостей учнів, складання документації класного керівника.

- Оволодіння навичками спілкування з учнівським колективом і батьками в процесі вирішення питань, пов'язаних із фізичним вихованням.

- Сприяння формуванню зацікавленості студентів педагогічною роботою з підростаючим поколінням до обраної професії.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у процесі виробничої (педагогічної) практики студенти повинні досягти таких *результатів навчання (компетентностей)*:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

- Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

- Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

- Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

- Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та значення у розвитку суспільства, техніки і технологій.

- Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно

та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

- Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.

- Здатність забезпечувати навчання учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички в області предметної спеціальності.

- Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

- Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання; формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

- Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

- Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

- Здатність до рівноправної та особистісно-зорієнтованої взаємодії з учнями в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.

- Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

- Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

- Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ розвитку фізичних якостей та рухових умінь і навичок.

- Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-вихованого процесі з фізичного виховання.

- Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок.

- Здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних

якостей формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

- Здатність проєктувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

- Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури, позакласну, спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями в загальноосвітніх установах, закладах середньої, професійної, позашкільної та передвищої освіти.

- Здатність виховувати в учнів засобами фізичного виховання соціально-особистісні якості (soft skills).

- Розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання

Ефективність та успішність проходження виробничої (педагогічної) практики визначаються рівнем теоретичної підготовки здобувачів освіти зі спеціальності та психолого-педагогічних дисциплін, а також усвідомленням мети і завдань практики, умінням поєднувати різні напрямки педагогічної діяльності у цілісному освітньо-виховному процесі.

Нормативно-правовою базою практичної підготовки є Закон України «Про вищу освіту», Національна рамка кваліфікацій, Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету, наскрізна та робоча програми практики.

У виданні окреслено мету, завдання та зміст виробничої (педагогічної) практики. Запропоновані методичні матеріали з виробничої (педагогічної) практики допоможуть студентам засвоїти основні положення та специфіку педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

При написанні методичних рекомендацій враховано багаторічний досвід науково-педагогічних працівників кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету щодо організації та проведення виробничої (педагогічної) практики здобувачів освіти.

Мета методичних рекомендацій – допомогти студентам-практикантам у проходженні виробничої (педагогічної) практики та оформленні її результатів. У них окреслено загальні питання організації, проходження та підбиття підсумків практики.

РОЗДІЛ 1. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИКАНТІВ

1.1 ПРАВА СТУДЕНТІВ - ПРАКТИКАНТІВ

У період проходження (виробничої) педагогічної практики студент-практикант має право:

- отримувати консультації з будь-яких питань, що стосуються практики у методиста, вчителя фізичної культури, викладачів факультету;
- вносити пропозиції, щодо вдосконалення програми практики та окремих документів;
- отримувати пояснення про попередню оцінку з практики (від методиста та вчителя);
- звертатися для вирішення суперечливих питань до керівника практики, завідувача кафедри та декана факультету.

1.2. ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ - ПРАКТИКАНТІВ

У період проходження виробничої (педагогічної) практики студент-практикант зобов'язаний:

- виконувати правила внутрішнього розпорядку, розпорядження адміністрації навчального закладу і керівника практики (на студента розповсюджуються правові умови внутрішнього розпорядку школи);
- брати участь у конференціях з практики та організаційно-методичних заходах підгрупи;
- виконувати у повному обсязі всі вимоги програми практики на відповідному якісному рівні;
- брати участь у суспільному житті шкільного колективу;
- проявляти ініціативу і творчість під час проведення навчально-виховної, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- в установленій розкладом день працювати не менше 6 годин у школі;
- своєчасно виконувати індивідуальний план, подавати на перевірку документацію відповідно до графіка, встановленого методистами;
- ретельно готуватися до проведення навчально-виховної роботи з учнями;
- складати конспекти, писати план і аналіз роботи, затверджувати їх у методиста і вчителя з фізичної культури;
- подавати комплекси фізичних вправ, фрагменти конспекту уроку завчасно, до проведення уроку;
- чітко дотримуватись правил безпеки під час проведення уроків фізкультури;
- будувати стосунки з учнями, вчителями, батьками, адміністрацією школи, медичним персоналом на принципах взаємоповаги та взаєморозуміння;
- бути присутнім на всіх видах виробничої (педагогічної) практики; активно брати участь в аналізі занять; вести щоденник практики за

встановленою формою; бути присутнім на практиці (пропуск лише у разі хвороби). Пропущений день практики відпрацьовується в терміни, встановлені методистом групи; активно допомагати вчителю, виконувати суспільно-трудова роботу;

– дотримуватися притаманних професії педагога правил поведінки та зовнішнього вигляду.

– пам'ятати, що він є представником факультету, його викладацького і студентського колективу. Тому повинен бути організованим і коректним; дотримуватися правил техніки безпеки;

– здати залікову документацію за два дні до закінчення практики.

1.3. ПАМ'ЯТКА СТУДЕНТОВІ-ПРАКТИКАНТОВІ

У період виробничої (педагогічної) практики у закладі загальної середньої освіти студент-практикант зобов'язаний підкорятися правилам внутрішнього розпорядку школи, розпорядженням директора школи, завідувача навчальною частиною, керівників практики і старости групи.

Студент несе відповідальність за виконувану їм роботу і її результати нарівні з штатними працівниками базової школи.

Студент зобов'язаний строго дотримувати трудову дисципліну, повністю виконувати завдання, передбачені програмою практики за фахом; ретельно готуватися до кожного уроку та інших видів навчально-виховної роботи; відвідувати відкриті уроки, методичні заняття.

Студент зобов'язаний щодня бувати в школі і витратити на всі види діяльності (проведення уроків, складання конспектів, спостереження і аналіз уроків та ін.) не менше 6 годин на день.

За результатами практики студент отримує диференційований залік. Залік складається з оцінок за всіма видами діяльності з програми практики. Загальна позитивна оцінка можлива лише при виконанні всіх програмних завдань. Невиконання або незадовільна оцінка за будь-який вид діяльності (наприклад, за здійснення виховної роботи) не дає можливості студенту отримати загальну позитивну оцінку.

Враховується також обсяг усієї виконаної на практиці роботи. Загальна оцінка роботи студента-практиканта виставляється в результаті обговорення і узгодження думок керівників практики (методиста, учителя фізичної культури, класного керівника, викладачів інших кафедр, якщо такі беруть участь в практиці).

1.4 ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Загальні положення

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на підставі Тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури, затвердженої

наказом Міністерства освіти і науки України від 31.08.1995 р. №463/1268 за положенням з Міністерством праці та Міністерством юстиції України.

1.2. Учитель фізичної культури призначається і звільняється з посади управлінням освіти з подання директора школи.

1.3. Учитель фізичної культури повинен мати вищу або середню спеціальну освіту без вимог до стажу педагогічної роботи.

1.4. У своїй діяльності вчитель фізичної культури керується Конституцією України і законами України, указами Президента України, рішенням Кабінету Міністрів України, органів управління освіти всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів, правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту, Статутом школи (правилами внутрішнього розпорядку, наказами і розпорядженнями директора школи, посадовою інструкцією), трудовою угодою, контрактом. Дотримується у роботі Конвенції про права дитини.

2. Завдання та обов'язки

Основними завданнями та обов'язками діяльності вчителя фізичної культури є:

2.1. Проводити на високому методичному та науковому рівні навчання учнів відповідно до програм та методик фізичної культури, використовуючи найефективніші прийоми, методи і засоби навчання.

2.2. Визначити завдання і зміст занять з урахуванням віку, підготовленості, індивідуальних, психофізичних особливостей учнів.

2.3. Надавати допомогу учням в оволодінні навичками і технікою виконання вправ.

2.4. Забезпечувати повну безпеку учнів, виконання вимог техніки безпеки під час проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів.

2.5. Разом із методичними працівниками контролювати стан здоров'я дітей і регулювати їхнє фізичне навантаження.

2.6. Проводити консультації для батьків, вихователів груп подовженого дня з методики фізичного навантаження дітей і профілактики нещасних випадків.

2.7. Проводити позакласну роботу з учнями.

2.8. Вести облік успішності і відвідування уроків.

2.9. Турбуватися про збереження навчально-матеріальної бази фізичного виховання, обладнання та інвентарю, прийнятого на відповідальне збереження згідно з відповідними документами.

2.10. Брати участь у роботі методичного об'єднання та внутрішньо-шкільних змаганнях.

2.11. Проходити періодичні медичні обстеження.

2.12. Дотримуватись етичних норм поведінки в школі, побуті, громадських місцях, які відповідають суспільному статусу педагога.

2.13. Розміщувати та встановлювати спортінвентар відповідно до правил і норм із техніки безпеки та виробничої санітарії.

2.14. Складати і переглядати один раз на три роки інструкції з техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки та здійснювати нагляд за їхнім дотриманням відповідно до типових інструкцій.

2.15. Систематично проводити інструктажі з учнями з правил безпеки праці під час навчальних занять з обов'язковою реєстрацією в класному журналі та журналі реєстрації інструктажів учнів.

2.16. Проводити ретельну перевірку та своєчасне розслідування та облік нещасних випадків, пов'язаних з роботою учнів.

2.17. Допускати у визначеному порядку на заняття представників дирекції школи.

2.18. Замінювати на уроках тимчасово відсутніх учителів згідно з розпорядженням заступника директора з навчально-виховної роботи.

2.19. Брати участь у роботі педагогічної ради школи і нарадах, які проводяться дирекцією школи.

3. Права

Вчитель фізичної культури має право:

3.1. Брати участь в управлінні школою в порядку передбаченому Статутом школи.

3.2. Захищати професійну честь та гідність.

3.3. Ознайомлюватися зі скаргами та іншими документами, що містять оцінку його діяльності, і давати свої пояснення.

3.4. Захищати свої права самостійно або через представника, в тому числі адвоката, у випадку дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного порушенням педагогом норм професійної етики.

3.5. На конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування за винятком випадків, передбачених законом.

3.6. На вільний вибір форм, методів, засобів навчання, методів оцінювання знань учнів.

3.7. На підвищення кваліфікації і перепідготовку.

3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію та здобувати її вразі успішного проходження атестації.

3.9. Давати учням під час занять і перерв обов'язкові розпорядження, які стосується організації занять і дотримання дисципліни, притягувати учнів до дисциплінарної відповідальності у випадку і в порядку, визначених Статутом і Правилами про нагородження учнів та стягнення.

4. Відповідальність

4.1. У встановленому законодавством України порядку *вчитель фізичної культури несе відповідальність за:*

- життя та здоров'я учнів під час навчального процесу;
- реалізацію в повному обсязі навчальних програм відповідно до навчального плану і розкладу освітнього процесу;
- порушення прав та свобод учнів.

4.2. За не виконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних розпоряджень директора школи та інших нормативних актів, посадових обов'язків, установлених цією інструкцією, вчитель фізичної культури несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

4.3. За застосування, в тому числі одноразове, як методу виховання фізичного та психологічного насильства над учнями, а також скоєння іншого аморального вчинку вчитель може бути звільнений з посади відповідно до трудового законодавства і Закону України «Про освіту». Звільнення за такий вчинок не є заходом дисциплінарного покарання.

4.4. За спричинення школі чи учасникам освітнього процесу збитків у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків учитель фізичної культури несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і цивільним законодавством.

5. Повинен знати

Вчитель фізичної культури повинен знати:

5.1. Закон України про освіту, інші законодавчі і нормативно-правові акти та документи з питань навчання та виховання, державну мову відповідно до чинного законодавства про мови України. Нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

5.2. Правила внутрішнього розпорядку школи.

5.3. Правила безпечної експлуатації спортобладнання, протипожежної безпеки, енергобезпеки, надання першої медичної допомоги у разі нещасних випадків.

5.4. Правила виробничої санітарії та гігієни праці.

5.5. Правила користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.

5.6. Шляхи евакуації учнів на випадок екстремальних ситуацій.

5.7. Особливості змісту навчальних програм із фізичної культури.

5.8. Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів.

5.9. Вимоги до ведення навчальної документації школи.

5.10. Основні методи навчання, їхню класифікацію.

5.11. Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.

5.12. Психологічні основи диференційованого навчання.

5.13. Суть уроку як основної форми процесу навчання і виховання.

5.14. Підходи до вибору форм, засобів і методів навчання з урахуванням конкретних умов.

5.15. Основи формування системності знань школярів.

5.16. Особливості функціонування учнівського колективу як засобу виховання школярів.

5.17. Педагогічні основи учнівського самоврядування у школі.

5.18. Методику підготовки, проведення й аналізу виховних заходів та роботи з батьками.

5.19. Сучасні методики навчання фізичної культури.

5.20. Основну і додаткову літературу, програму з фізичної культури.

5.21. Форми і методи вдосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.

6. Кваліфікаційні вимоги

6.1. Вчитель фізичної культури повинен мати відповідну фахову освіту.

6.2. Провидить вступний, цільовий та позаплановий інструктажі учнів з охорони праці під час занять з обов'язковою реєстрацією у «Журналі реєстрації інструктажу учнів» та в класному журналі.

6.3. Володіти сучасними формами, методами організації навчально-виховного процесу, забезпечувати результативність та якість своєї праці.

6.4. Вчитель фізичної культури повинен уважно оглянути місце проведення занять. Переконатися у справності спортобладнання, надійності його установалення і закріплення відповідно до санітарно-гігієнічних вимог до місця проведення занять.

6.5. Під час занять вчитель фізичної культури повинен навчити учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежити за виконанням учнями заходів безпеки, при цьому суворо дотримуватись принципів доступності й послідовності навчання, у разі необхідності забезпечувати страхування.

6.6. За результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість й функціональні можливості кожного учня. Якщо в учня з'являються ознаки втоми або якщо він скаржиться на слабкість чи погане самопочуття, негайно відіслати його до лікаря.

6.7. Раз на 5 років проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації з предмета і раз на 3 роки – з безпеки життєдіяльності з наступною атестацією і присвоєнням кваліфікаційної групи.

6.8. Розробляє і періодично переглядає інструкції з охорони праці і подає їх на затвердження директору.

6.9. Постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень.

7. Взаємовідносини

Учитель фізичної культури:

7.1. Працює в режимі тижневого навантаження, розкладу уроків, графіка позакласної роботи, затверджених наказом директора школи на початок навчального року.

7.2. Проводить уроки згідно з розкладом уроків, замінює у встановленому порядку тимчасово відсутніх учителів на умовах погодинної оплати і згідно з тарифікацією.

7.3. Дотримується правил внутрішнього розпорядку щодо організації робочого часу і його використання в навчальному закладі, замінює у встановленому порядку тимчасово відсутніх вчителів тієї самої спеціальності.

7.4. Планує заходи з фізичної культури на навчальний рік, навчальну чверть. План заходів затверджує директор школи.

7.5. Отримує від дирекції школи матеріали нормативно-правового та організаційно-методичного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.

7.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які належать до його компетенції, з дирекцією школи та педагогічними працівниками.

7.7. У період канікул, які не збігаються з відпусткою, залучається дирекцією школи до педагогічної, методичної та організаційної роботи в межах часу, який не перевищує навантаження до початку канікул.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

2.1. МЕТА, ЗАВДАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

Виробнича (педагогічна) практика в закладах загальної середньої освіти має великі можливості організаційно-змістовного плану при підготовці вчителів фізичної культури, забезпечуючи зв'язок між теоретичним навчанням студентів і їх майбутньою самостійною професійною діяльністю.

Мета практики набуття та закріплення студентами практичних умінь та навичок організації та методики проведення уроків з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої та позакласної роботи зі школярами усіх вікових груп, формування позитивного ставлення до майбутньої професії, виховання любові до дітей і почуття відповідальності за його здоров'я і фізичний розвиток.

Завдання практики:

1. Сприяти досягненню студентами професійної ерудиції, глибини, системності спеціальних знань і навичок, професійно значущих якостей особистості, і на цій основі формуванню умінь вільно орієнтуватися в різних педагогічних ситуаціях, самостійно і творчо вирішувати весь комплекс питань навчання і виховання школярів, які входять в компетенцію учителя фізкультури і педагога-вихователя.

2. Ознайомити студентів з змістом, системою і особливостями роботи класного керівника, з учнями різних вікових груп і завданнями, формами організації виховної роботи в загальноосвітній школі.

3. Навчити студентів таких видів педагогічної діяльності учителя фізкультури:

а) проведенню уроків в молодших (I-IV), середніх (V-IX) і старших (X-XI) класах відповідно шкільної програми з переважним використанням методу індивідуальних завдань і змагальних елементів колового тренування;

б) основам організації роботи спортивних секцій, організацій підготовки збірних команд школи до участі у спортивних змаганнях;

в) самостійної організації і проведенню навчально-тренувальних занять в спортивних секціях;

г) елементам керівної діяльності по організації роботи осередку (клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітньої школи);

д) використанню на практиці загальноприйнятих методів вивчення міжособових відносин в колективі класу, виявлення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я учнів з метою розробки рекомендацій до вибору спортивної спеціалізації.

4. Виховання у студентів стійкого інтересу до професії викладача фізичної культури, потреби у педагогічній самоосвіті, вироблення творчого підходу до самостійної педагогічної діяльності;

5. Ознайомлення студентів з передовим досвідом роботи з фізичного виховання у школі та навчити їх використовувати цей досвід у самостійній роботі.

Організація практики на всіх етапах будується з урахуванням обов'язкового виконання державних вимог до змісту і рівню підготовки випускників у відповідності зі спеціальністю і кваліфікацією, яку вони отримують і передбачає безперервність, комплекtnість, послідовність оволодіння студентами професійною діяльністю відповідно до програми практики, що передбачає логічний взаємозв'язок і поєднання теоретичного і практичного етапів навчання і їх спадкоємність.

Порядок проходження виробничої (педагогічної) практики в школі

Студенти денної і заочної форми здобуття освіти проходять виробничу (педагогічну) практику у закладах загальної середньої освіти з відривом від навчання на четвертому курсі у 7 і 8 семестрі на посаді вчителя фізичної культури. Тривалість практики складає 6 тижнів (9 кредитів ECTS / 270 годин). У сьомому семестрі проводиться виробнича (педагогічна) практика у закладах початкової і базової середньої освіти, у восьмому семестрі – виробнича (педагогічна) практика у закладах профільної середньої освіти.

Для проходження практики студенту необхідно визначитись із базою проходження практики (перелік баз практики з якими укладені договори знаходяться на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту). Студенти які бажають пройти практику за місцем проживання, або за місцем роботи повинні повідомити про це керівника практики і взяти лист-запит з підприємства на проходження виробничої педагогічної практики у самостійно обраному закладі освіти.

Базами проходження виробничої (педагогічної) практики є освітні заклади (зклади загальної середньої освіти), які відповідають необхідним умовам для організації і проведення практики. Закріплення баз практики здійснюється університетом і адміністрацією школи на основі договорів. Освітній заклад для проходження виробничої (педагогічної) практики студенти обирають за власним бажанням. Листи-запити з підприємства на проходження виробничої педагогічної практики у самостійно обраному закладі освіти розглядаються на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту і надається рішення про згоду на проходження студентом практики у вказаному закладі освіти.

На початку виробничої (педагогічної) практики керівником практики від кафедри проводиться настановна конференція. Участь в ній всіх студентів обов'язкова.

Після проходження виробничої (педагогічної) практики студенти повинні у визначений термін здати методисту залікову документацію з практики

Загальна оцінка з виробничої (педагогічної) практики студентам виставляється з урахуванням оцінок завдання з теорії та методики фізичного виховання (ТМФВ). Підсумки проходження практики оголошуються на звітній (підсумковій) конференції.

Оцінка диференційованого заліку з виробничої (педагогічної) практики

враховується при підведенні підсумків загальної успішності студентів. Студенти, що не виконали програми практики з поважної причини, проходять практику повторно, у вільний від навчання час.

За результатами проходження виробничої (педагогічної) практики студент повинен

знати:

- документи планування навчальної роботи з фізичного виховання для учнів молодших, середніх і старших класів;
- програму з фізичного виховання для учнів молодших, середніх і старших класів;
- вимоги до написання конспекту уроку;
- структуру уроку та особливості призначення частин уроку;
- методику тестування фізичної підготовленості учнів молодших, середніх і старших класів;
- документи обліку роботи з фізичного виховання у школі;
- особливості методики занять з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я;
- форми роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня;
- організацію і проведення змагань документацію змагань;
- виховну роботу класного керівника;

уміти:

- підготувати до занять та змагань місце занять;
- оформити куточок практиканта;
- складати індивідуальний та семестровий план роботи з фізичної культури на період проходження практики;
- складати плани-конспекти уроків для учнів закріплених класів;
- робити хронометраж уроку та визначати рівень фізичного навантаження за пульсом;
- проводити уроки з фізичної культури у молодших, середніх і старших класах;
- проводити уроки з дітьми, які за станом здоров'я відносяться до спецмедгрупи;
- проводити бесіди з учнями на уроках і виховних годинах;
- складати педагогічну характеристику на учня закріпленого класу;
- проводити спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра: гімнастика до занять, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізичні вправи та рухливі ігри на перервах;
- аналізувати стан здоров'я учнів молодших, середніх і старших класів.

У процесі проходження практики у студентів формуються такі вміння та навички:

- здійснювати планування та контроль навчально-виховного процесу в умовах школи;

- здійснювати керівництво пізнавальною діяльністю школярів: висувати та вирішувати освітні виховні та оздоровчі задачі, свідомо вибирати та застосовувати засоби, форми та методи навчання руховим діям, вихованню фізичних якостей;

- самостійно проводити виховну роботу з учнями та спрямовувати процес їх самовиховання (використовувати різноманітні методи та прийоми педагогічного впливу), пропагувати фізичну культуру та спорт серед школярів та їх батьків;

- вивчати та формувати особистість школяра, колектив учнів з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних та соціально-психологічних особливостей умов проведення занять фізичними вправами;

- аналізувати та узагальнювати передовий педагогічний досвід у сфері фізичної культури та спорту.

При організації та проведенні практики в школі методисти орієнтуються на реалізацію наступних методичних положень. Практика зі спеціальності повинна носити виражений освітньо-виховний характер. Необхідно доповнювати і збагачувати у процесі практики теоретичну підготовленість студентів, вчити їх використовувати основні положення дисциплін навчального плану для рішення неминуче виникаючих практичних завдань фізичного виховання школярів.

У процесі практики студенти опановують передовий досвід викладання, сучасними методами навчання та виховання засобами фізичного виховання.

Робота студента на практиці будується із розрахунку 6-ти годинного робочого дня та складається з:

- 1) навчально-методичної та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- 2) позакласної роботи з фізичної культури;
- 3) навчально-виховної роботи;
- 4) науково-дослідної роботи;
- 5) роботи зі шкільною навчально-методичною документацією та літературою.

2.2. ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА РОЗДІЛАМИ ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

Організаційна робота:

1. Прийняти участь у настановній конференції. Виробнича (педагогічна) практика починається з настановної конференції. Виступають: декан, керівники практики від університету і кафедри, методисти.
2. Розробити індивідуальний план виробничої (педагогічної) практики.
3. Скласти звіт-характеристику за підсумками практики.
4. Підготувати звіт з усіх завдань практики.
5. Прийняти участь у підсумковій конференції.

Навчальна робота студента-практиканта:

1. Переглянути уроки з фізичної культури, які проводив учитель.

2. Ознайомитися з програмою з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл всіх ступенів.
3. Самостійно провести студентом-практикантом не менше 10 уроків з фізичної культури з учнями молодших, середніх та старших вікових груп.
4. Мати матеріали планування та обліку навчальної роботи.
5. Вміти оцінювати ефективність уроку з фізичної культури на підставі педагогічного аналізу, показників загальної та моторної щільності уроку, фізіологічної кривої уроку.
6. Виконати завдання з теорії та методики фізичної культури.

Позакласна робота студента-практиканта:

1. Ознайомитися з організацією та проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи у школі.
2. Підготувати і провести один позакласний захід з фізичної культури.

Виховна робота студента-практиканта:

1. Студенти протягом виробничої (педагогічної) практики виконують обов'язки класного керівника обраного класу.

2.3. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА НА ПЕРІОД ПРАКТИКИ

1-й тиждень

1. Організаційно-методична установча конференція з виробничої (педагогічної) практики.
2. Знайомство з адміністрацією школи (директором, завучем), вчителями фізичної культури школи (записати в щоденник: прізвище, ім'я, по батькові, рік народження; освіта, категорія, спортивний розряд; стаж роботи на посаді; за якою програмою здійснюється робота з фізичного виховання з дітьми; кількість класів в яких він викладає предмет; які форми роботи використовує при роботі з дітьми; чи проводяться ним додаткові заняття (спортивні секції); яка документація ведеться; у яких формах здійснюється робота з батьками з питань фізичного виховання; як здійснюється робота з викладачами з питань фізичного виховання в школі; які завдання у фізичному вихованні дітей найбільш актуальні на сучасному етапі; яка література використовується з теорії і методики фізичного виховання), медпрацівником.
3. Ознайомлення з історією, традиціями, матеріально-технічною базою школи (ліцею, гімназії).
4. Закріплення за студентами класів та знайомство з особовим складом учнів, їх станом здоров'я, рівнем їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку.
5. Ознайомлення з документами планування та обліку навчально-виховної роботи з фізичного виховання у школі.

6. Відвідування уроків з фізичної культури, спостереження, аналіз уроків, які проводять вчителя фізкультури.

7. Проведення уроків фізкультури в ролі помічника вчителя фізичної культури (самостійне проведення підготовчої і заключної частин уроку, надання допомоги в проведенні основної частини уроку, проведення рухливих перерв і фізкультхвилинок з дітьми 1-4 класів).

8. Проведення методичних занять зі складання та розроблення документів практики.

9. Складання документів практики: щоденник практики, індивідуальний план роботи на період практики, характеристика фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів, закріплених класів (рівня їх фізичного стану: рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку).

10. Проведення педагогічного аналізу, хронометражу і побудова фізіологічної кривої уроку, який проведений вчителем фізичної культури.

11. Проведення анкетування учнів випускних класів з метою визначення інтересів і здібностей, що пов'язані з їх майбутньою професією.

12. Підготовка планів-конспектів всіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно на наступному тижні. (Зразки оформлення документів з педагогічної практики наведені в розділі 3).

2-й тиждень

1. Відвідування уроків фізичної культури, які проводять вчителі фізкультури, спостереження, аналіз цих уроків.

2. Проведення уроків фізичної культури в ролі помічника вчителя.

3. Проведення методичних занять зі складання та розроблення документів виробничої (педагогічної) практики.

4. Складання та розроблення документів практики: поурочний робочий план (графічний) на навчальну чверть (семестр) для учнів одного із класів; плани-конспекти уроків з фізичної культури за програмою для учнів закріплених класів (5 уроків, в тому числі контрольного уроку).

5. Виконання завдань з теорії і методики фізичного виховання (дослідження показників рівня здоров'я учнів, фізичної підготовленості, успішності з фізичної культури тощо).

6. Самостійне пробне проведення уроків фізичної культури. Аналіз самостійно проведених уроків.

7. Проведення секційних занять з обраного виду спорту.

8. Проведення виховної роботи за завданням класного керівника і проведення бесід з учнями на тему «Фізична культура і спорт».

9. Підготовка планів-конспектів всіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно на наступному тижні.

10. Заповнення журналу і щоденника практиканта.

11. Здійснення різних видів допомоги вчителю фізичної культури з організації і проведення різних спортивно-оздоровчих заходів у школі.

3-й тиждень

1. Виконання завдань з теорії і методики фізичного виховання (дослідження показників рівня здоров'я учнів, фізичної підготовленості, успішності з фізичної культури тощо).

2. Самостійне проведення уроків з фізичної культури (не менше ніж 10 на тиждень).

3. Проведення спостережень і складання педагогічних аналізів уроків фізичної культури, які були проведені студентами-практикантами.

4. Проведення хронометражу уроків фізичної культури, які були проведені студентами-практикантами.

5. Побудова фізіологічної кривої уроків фізичної культури які були проведені студентами-практикантами.

6. Проведення секційних занять з обраного виду спорту.

7. Участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, які проводяться в школі.

8. Підготовка до випуску відео-газети в школі.

9. Підготовка планів-конспектів всіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно на наступному тижні.

10. Заповнення журналу і щоденника практиканта.

11. Здійснення різних видів допомоги вчителю фізичної культури з організації і проведення різних спортивно-оздоровчих заходів у школі.

4-й тиждень

1. Виконання завдань з теорії і методики фізичного виховання (дослідження показників рівня здоров'я учнів, фізичної підготовленості, успішності з фізичної культури тощо).

2. Самостійне проведення уроків з фізичної культури (не менше ніж 10 на тиждень).

3. Проведення спостережень і складання педагогічних аналізів уроків фізичної культури, які були проведені студентами-практикантами.

4. Проведення хронометражу уроків фізичної культури, які були проведені студентами-практикантами.

5. Побудова фізіологічної кривої уроків фізичної культури які були проведені студентами-практикантами.

6. Проведення секційних занять з обраного виду спорту.

7. Участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, які проводяться в школі.

8. Підготовка до випуску відео-газети в школі.

9. Підготовка планів-конспектів всіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно на наступному тижні.

10. Заповнення журналу і щоденника практиканта.

11. Здійснення різних видів допомоги вчителю фізичної культури з організації і проведення різних спортивно-оздоровчих заходів у школі.

5-й тиждень

1. Проведення залікових уроків фізичної культури.

2. Підготовка залікової документації з виробничої (педагогічної) практики.

3. Випуск відео-газети.

4. Підготовка фото-, відео-звітів, матеріалів для доповіді на підсумкову конференцію з виробничої (педагогічної) практики.

6-й тиждень

1. Проведення залікових уроків фізичної культури.

2. Підготовка залікової документації з виробничої (педагогічної) практики.

3. Випуск відеогазети.

4. Підготовка фото-, відео-звітів, матеріалів для доповіді на підсумкову конференцію з виробничої (педагогічної) практики.

2.4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

Результати виробничої (педагогічної) практики відображаються отриманням студентами диференційного заліку, який враховує оцінки з усіх видів роботи.

Загальна оцінка за практику отримується за результатами обговорення і погодженості думок керівника практики, вчителя фізичної культури, методиста від кафедри.

Для студентів які не приступили або не виконали програму виробничої (педагогічної) практики з поважної причини при наявності відповідного документу, практика за клопотанням деканату і рішенням ректора продовжується на відповідний термін без відриву від навчальних занять в закладі вищої освіти.

Студенти, які не пройшли практику, не переводяться на наступний курс і відраховуються з університету.

Оцінка діяльності студентів у період виробничої (педагогічної) практики здійснюється за інтервальною шкалою оцінок, яка встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

За виконання розділів навчальної роботи студент отримує такі бали:

- відвідування навчальних занять – 1-2 бали;
- наявність конспекту уроку – 1-2 бали;
- участь у настановній та підсумковій конференціях – 1-3 бали;
- проведення бесіди з директором, завучем освітнього закладу – 1-3 бали;
- проведення бесіди з вчителем фізичної культури – 1-2 бали;
- проведення бесіди з медичним працівником освітнього закладу – 1-2 бали;
- ознайомлення з плануванням та обліком роботи з фізичного виховання річним планом-графіком роботи – 1-2 бали;
- складання поурочних планів-конспектів для учнів закріплених класів (по 5 на кожну вікову групу) – 3-5 балів;
- спостереження і аналіз відкритих уроків з фізичної культури, вивчення процесу підготовки до уроку – 1-2 балів;
- проведення 2-х педагогічних аналізів уроків з фізичної культури (вчителя і студента-практиканта) – 1-2 балів;

- проведення хронометражу і побудова фізіологічної кривої уроків з фізичної культури (вчителя та студента-практиканта) – 1-2 балів;
- проведення студентом в якості вчителя уроків з фізичної культури (починаючи з другого тижня) – 5-8 балів;
- надання допомоги в організації і проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів під час практики – 1-3 балів;
- проведення бесіди з фізичного виховання та спорту в закріплених класах – 1-2 бали;
- організація та проведення тестування фізичної підготовленості, виду спорту – 1-2 балів;
- проведення профорієнтаційної роботи (індивідуальні бесіди з учнями випускних класів) – 1-3 балів.

Інтервальна шкала оцінок взаємозв'язку між рейтинговими показниками і шкалами оцінок

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Залік
A	90–100 відмінно	Зараховано
B	85–89 дуже добре	
C	75–84 добре	
D	70–74 задовільно	
E	60–69 достатньо	
FХ	35–59 незадовільно – з можливістю повторного складання	Не зараховано
F	1–34 незадовільно – з обов'язковим повторним курсом	

Оцінка 5 (відмінно) виставляється за:

◆ якщо урок з фізичної культури або позакласне заняття проведено на високому науковому і організаційно-методичному рівні, якщо на ньому обґрунтовано висувались і ефективно розв'язувались навчально-виховні завдання, раціонально застосовувались навчально-виховні завдання, раціонально застосовувались різні методи навчання і прийоми активізації учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, підтримувалась добра дисципліна, якщо студент виявив глибоке знання психолого-педагогічної теорії і творчу самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, при побудові, проведенні й аналізі заняття.

◆ Систематичне проведення роботи з учнями протягом практики, глибокий аналіз освітньо-виховної й фізкультурно-оздоровчої роботи, ініціативну допомогу, як вчителю закріпленого класу, так і вчителю з фізичної культури.

◆ Доцільний вибір форм освітньо-виховної й фізкультурно-оздоровчої

роботи й способи організації діяльності учнів відповідно вікових та індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості, специфіки роботи закладу середньої освіти.

◆ Уміння поєднувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, висловлювати й обґрунтовувати свої судження.

◆ Творче і якісне виконання всіх завдань, запропонованих керівником групи практики.

◆ Володіння організаторськими здібностями, широта кругозору й ерудиція, педагогічна етика тощо.

◆ Подання звітної документації в зазначений термін, яка виконана в точній відповідності з усіма вимогами до її змісту, оформленню й т. п.

Оцінка 4 (добре) виставляється якщо:

◆ Урок з фізичної культури або позакласне заняття проведено на високому науковому і організаційно-методичному рівні, якщо на ньому ефективно розв'язувались освітньо-виховні завдання, але недостатньо ефективно використовувались окремі методичні прийоми активізації, якщо студент виявив знання психолого-педагогічної теорії і самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, але припустився помилок при побудові, проведенні й аналізу заняття.

◆ Студент проявив меншу самостійність і творчість в підготовці та проведенні освітньо-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.

◆ Правильне і якісне виконання більшості завдань (за винятком одного-двох, у яких допущені помилки, недоліки).

◆ Допуск незначних помилок у визначенні цілей і виборі методів виховання й навчання, складності в рішенні педагогічних завдань.

Надання звітної документації в зазначений термін і відповідно до основних вимог.

Оцінка 3 (задовільно) виставляється за:

◆ Якщо студент у реалізації освітньо-виховних завдань припустився помилок, недостатньо ефективно застосував психолого-педагогічну теорію, прийоми та методи навчання, недостатньо активізував пізнавальну діяльність учнів, не завжди міг установити контакт з ними, аналізуючи заняття, не побачив своїх помилок і недоліків.

◆ Наявність помилок у визначенні цілей і завдань, виборі методів виховання та навчання, помилок у плануванні й проведенні заходів без обліку вікових й індивідуальних особливостей дітей шкільного віку.

◆ Виконання тільки деяких завдань з виробничої педагогічної практики.

◆ Відсутність ініціативи, прагнення використати додаткові методичні посібники.

◆ Надання звітної документації, що не повністю відповідає вимогам до її змісту й оформленню.

Оцінка 2 (незадовільно) виставляється за:

◆ Студент на занятті не вирішив навчально-виховні завдання, були допущені серйозні помилки під час викладання навчального матеріалу, не

забезпечувалась дисципліна учнів, студент показав слабке знання психолого-педагогічної теорії і некритично поставився до своєї роботи.

◆ Незнання шкільної педагогіки, дитячої психології, теорії та методики фізичного виховання.

◆ Відсутність готовності до проведення освітньо-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

◆ Відсутність необхідних організаторських здібностей, керувати роботою колективу, підтримувати робочу атмосферу, дисципліну, порядок, висувати перспективи, організовувати учнів на освітню й фізкультурно-оздоровчу діяльність, встановлювати контакт із дітьми.

◆ Невміння застосовувати знання для рішення практичних завдань.

◆ Недостатньо високий рівень загальної й педагогічної культури, відсутність уміння аналізувати роботу практиканта-однокурсника й свою власну.

◆ Пропуск практики без поважних причин.

◆ Недбале виконання завдань (грубі помилки в зборі емпіричних даних й їхній обробці).

◆ Надання звітної документації, що не повністю відповідає вимогам до її змісту й оформленню.

2.5. ФУНКЦІЇ КЕРІВНИКА ПРАКТИКИ ВІД КАФЕДРИ

Керівник практики від кафедри:

1. Здійснює відбір базових закладів освіти для проходження виробничої (педагогічної) практики, укладає договори.

2. Разом із завідуючим кафедри організовує і проводить настановну та підсумкову конференцію студентів, які виходять на практику.

3. Контролює роботу методистів, бригад і робітників базових шкіл з організації і керівництва діяльності студентів на практиці.

4. Вибірково відвідує уроки і позакласні заняття, які проводять студенти-практиканти.

5. Вивчає стан справ в базових школах, вживає заходи з ліквідації недоліків.

6. Вивчає звітну документацію практикантів і методистів бригад, організовує проведення підсумків практики на конференції.

7. Разом з керівником практики університету забезпечує своєчасне оформлення документів для оплати керівникам практики.

8. Вносить пропозиції з удосконалення практики, бере участь в обговоренні питань організації практики на засіданнях кафедри і раді факультету.

9. Складає звіт про підсумки проведення практики.

2.6. ОРІЄНТОВНА СХЕМА ЗВІТУ ПРО ВИРОБНИЧУ (ПЕДАГОГІЧНУ) ПРАКТИКУ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

1. Кількість проведених уроків:
_____ класи – (кількість)
2. Кількість переглянутих уроків фізичної культури:
_____ класи – (кількість)
3. Кількість проведених занять у спортивній секції (назва секції, кількість тих, хто займався, вік, стать).
4. Перелік спортивно-масових заходів, у підготовці і проведенні яких брав участь.
5. Розкрити зміст виховної роботи, що була проведена студентом-практикантом упродовж практики.
6. Аналіз організації фізичного виховання в даній школі (умови, спортивний інвентар, тощо).
7. Конкретні пропозиції щодо удосконалення фізичного виховання у школі (стисле обґрунтування, шляхи реалізації).
8. Самооцінка підготовленості студента до майбутньої практичної діяльності: підготовленість до практики, успіхи у оволодінні професійно-педагогічними навичками упродовж практики, недоліки і труднощі.
9. Завдання щодо оволодіння професійною майстерністю на час, що залишився на навчання в університеті.
10. Зауваження і пропозиції щодо вдосконалення професійно-педагогічної підготовки студентів до практики і в процесі виробничої (педагогічної практики).

2.7. СХЕМА ЗВІТУ КЕРІВНИКА ПРАКТИКИ ВІД КАФЕДРИ ПРО ПІДСУМКИ ПРОХОДЖЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

1. Організація практики.

1. Терміни проведення практики.
2. Кількість студентів, які вийшли на практику,
 - не допущені до практики (вказати причини),
 - які пройшли практику.
3. Розподіл студентів за базами практики (зазначити номери шкіл, кількість студентів в кожній бригаді, прізвища методистів і вчителів).

2. Підготовка студентів до практики.

1. Теоретична підготовка, тематика лекційних, практичних і семінарських занять, які за навчальним планом передували проведенню виробничої педагогічної практики.
2. Проведення настановної конференції: учасники, тематика виступів.

3. Зміст роботи студентів у школі.

Навчальна робота.

1. В яких школах, класах і за якими розділами навчальної програми проводились уроки студентами-практикантами.
2. Якісний аналіз роботи студентів:

а) рівень теоретичної і методичної підготовленості студентів з предмету, педагогіки, психології на початок практики;

б) підготовка до проведення уроків (ступінь самостійності в постановці завдань, підборі навчального матеріалу і виборі методів його реалізації; уміння складати конспект і методично правильно будувати уроки різного типу;

в) уміння користуватися методами слова і наочності, командирським голосом і спеціальною термінологією;

г) уміння обирати раціональні способи спілкування з учнями, методи організації їх навчально-пізнавальної діяльності, підтримувати дисципліну, здійснювати індивідуальний підхід до навчання та виховання учнів.

3. Найбільша і найменша кількість проведених студентами-практикантами уроків.

Позакласна робота з предмету.

1. Кількість і якість проведення студентами різних форм позакласних занять (секцій з видів спорту, груп ЗФП); масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів – в режимі навчального дня, змагання (вказати прізвища кращих і слабких в роботі студентів).

2. Оцінка знань і навичок студентів з питань організації суддівства і підготовки місць змагань і проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Виховна робота.

1. Основні напрямки і форми позакласної роботи з учнями, які проводять студенти в період практики.

2. Ступінь готовності студентів до виконання функцій педагога-вихователя (класного керівника).

3. Труднощі і недоліки в здійсненні студентами виховної роботи.

4. Ставлення студентів до даного розділу практики.

Навчально-методична робота.

1. Якість складання планової, облікової і звітної документації з конкретних розділів програми практики, своєчасність і правильність ведення всіх видів документації практикантів.

2. Відношення і ступінь зацікавленості у вивченні питань змісту і організації роботи громадської організації закладу середньої освіти.

3. Вміння проводити психолого-педагогічні спостереження за різними сторонами діяльності педагогів і учнів, аналізувати і оцінювати якість роботи своїх колег; вивчати, аналізувати і узагальнювати власний педагогічний досвід і досвід інших викладачів з метою удосконалення своєї професійної підготовленості.

4. Керівництво, контроль і надання організаційно-методичної допомоги практикантам.

1. Організація консультацій для студентів (в університеті, в школі).

2. Зміст і якість роботи методистів від кафедри і учителів шкіл.

3. Відвідування шкіл методистами від факультету і уроків посадовими особами школи з метою аналізу і оцінки роботи студентів-практикантів, надання організаційно-методичної допомоги.

4. Збір бригад базових шкіл в період практики (періодичність, обговорення питань).

5. Систематичність перевірки ведення практикантами звітної документації.

5. Підсумки виробничої (педагогічної) практики.

1. Загальна оцінка підготовленості студентів до виконання функцій учителя фізичної культури і педагога-вихователя.

2. Оцінка за виробничу (педагогічну) практику студентам:

а) атестовано студентів _____ (зазначити відсоткове співвідношення оцінок різних категорій);

б) не атестовано _____ (зазначити прізвища і причини);

в) оголошено подяки і догани _____ (зазначити прізвища студентів).

Підпис керівника практики від кафедри.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ВИРОБНИЧОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ТА МЕТОДИКА ЇХ РОЗРОБЛЕННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ

3.1. ЗАЛКОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ З ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

1. Документація і завдання з ТМФВ:

1. Щоденник практиканта, у якому фіксується вся документація та щоденна робота з практики.
2. Індивідуальний план роботи на весь термін практики.
3. Тези бесід з завучем та викладачем фізичної культури.
4. Поурочний план на відповідну чверть або семестр для молодших, середніх і старших вікових груп (не менше 2).
5. Не менше 10 конспектів уроків з фізичної культури для всіх вікових груп у закріплених класах.
6. Два педагогічних аналізи уроків з фізичної культури.
7. Хронометраж та фізіологічна крива двох уроків з фізичної культури.
8. План спортивно-масових заходів на період практики.
9. Розроблений сценарій позакласного заходу з учнями на тему фізичної культури.
10. Звіт практиканта:
 - у якій школі проходив практику;
 - виконання програми практики та індивідуального плану;
 - перелік і обсяг виконаної роботи;
 - труднощі, які траплялися у роботі практиканта;
 - що корисного надала практика;
 - зауваження та побажання для покращення виробничої (педагогічної) практики.

13. Відомість-характеристика.

Під кожним видом навчально-методичної і фізкультурно-оздоровчої роботи повинні бути підписи вчителя з фізичної культури.

Після закінчення практики кожен студент упродовж семи днів зобов'язаний надати: звітну документацію та відомість-характеристику методисту від кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Підсумкова оцінка з виробничої (педагогічної) практики складається з оцінок вчителя фізичної культури, методиста від кафедри. Підсумкову оцінку виставляє керівник практики.

Підсумки практики підводяться на звітній конференції не пізніше, ніж через 10 днів після закінчення практики.

Присутність усіх студентів і методистів обов'язкова.

Методисти готують виступ, у якому висвітлюють підсумки проходження виробничої (педагогічної) практики, її значення та пропозиції.

Студенти-практиканти також готують індивідуальний звіт, який повинен мати такий зміст: обсяг фактично виконаної роботи за основними розділами

програми практики і самооцінка якості його виконання; що викликало особливий інтерес у роботі, що вдалося краще і які труднощі були в роботі; які нові знання отримали, педагогічні уміння і навички; особисті висновки з організації практики, якості керівництва з боку баз практики, університету; пропозиції щодо удосконалення окремих сторін організації практики.

3.2. ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

3.2.1. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН СТУДЕНТА НА ПЕРІОД ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН

роботи на період виробничої (педагогічної) практики студента _____ курсу,
спеціальності _____,
факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

(прізвище, ім'я та по-батькові)

в _____

(назва бази практики)

з _____ 20__ р. по _____ 20__ р.

№	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	2	3	4

I. Організаційна робота

1.	Участь у настановній конференції з питань змісту і організації виробничої (педагогічної) практики.		
2.	Ознайомлення зі школою, бесіди з керівництвом школи, вчителями фізичної культури.		
3.	Ознайомлення з документацією вчителя фізичної культури з навчальної роботи.		
4.	Вивчення особових справ учнів, класного журналу, медичних карток учнів.		
5.	Оформлення фотогазети про роботу бригади в школі.		

6.	Складання документів планування.		
7.	Складання документів звітності.		
8.	Участь у підсумковій конференції.		

II. Навчальна робота

1.	Спостереження уроків, які проводить учитель фізичної культури.		
2.	Проведення уроків в якості вчителя фізичної культури.		
3.	Відвідування і обговорення уроків, які проводять студенти-практиканти.		
4.	Хронометрування 2-х уроків з наступною оцінкою їх моторної і загальної щільності.		
5.	Зробити педагогічний аналіз двох уроків.		
6.	Підготувати і провести уроки фізкультури.		
7.	Проведення фізкультхвилинок.		
8.	Проведення рухливих перерв.		

III. Позакласна робота з фізичного виховання (розділ складається разом з учителем фізкультури)

1.	Ознайомлення з позакласною роботою з фізичної культури в школі.		
2.	Планування і проведення секційної роботи (секція з волейболу).		
3.	Організація і проведення бесід з учнями закріпленого класу.		
4.	Провести похід вихідного дня зі школярами закріпленого класу.		
5.	Брати участь в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.		
6.	Брати участь у підготовці збірної команди школи з волейболу (юнаки) до першості району.		
7.	Брати участь у підготовці і проведенні спортивної години.		
8.	Випустити спортивну газету школи.		
9.	Поновити стенд «Спорт у школі».		

IV. Виховна робота в класі (розділ складається разом з класним керівником)

1.	Вивчення учнів закріпленого класу: спостереження за учнями на уроках		
----	--	--	--

	фізкультури, на уроках класного керівника, на уроках інших учителів, у позакласній роботі.		
2.	Організація і проведення бесід на тему «Спортивні події за тиждень», «Найвідоміші спортсмени України».		
3.	Прочитати дві лекції на теми: «Здоров'я у руках людини», «Рухова активність – скарбниця життя», «Особиста гігієна – запорука здоров'я», «Про шкідливість куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин».		
4.	Провести екскурсію зі школярами закріпленого класу в краєзнавчий музей.		
5.	Організувати роботу школярів закріпленого класу для упорядкування території.		
6.	Здійснювати контроль за веденням щоденників і чергування школярів закріпленого класу.		
7.	Виступ на батьківських зборах.		

3.2.2. МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1. Розподіл за часом

Урок	– 45 хвилин
Підготовча частина	– 8-10 хвилин
Основна частина	– 20-25 хвилин
Заключна частина	– 3-5 хвилин

2. Послідовність заповнення плану-конспекту уроку

1. Із календарного (робочого) плану виписується весь матеріал основної частини уроку в план-конспект.
2. Ставляться задачі уроку за головною вправою кожної теми.
3. Вказується місце занять (спортмайданчик, спортзал, парк, каток і т.д.) і необхідна кількість спортінвентарю та обладнання.
4. Підбираються та вносяться до плану-конспекту вправи для підготовчої частини уроку.
5. Вказується дозування всіх вправ на кожну частину уроку.
6. Дається матеріал для заключної частини уроку.
7. Заповнюється розділ «Організаційно-методичні вказівки».

3. Система запису вправ

1. *Гімнастична термінологія* – при виконанні загальнорозвиваючих вправ слід вказувати: вихідне положення (В. П.); назву руху (присід, поворот, нахил); напрямок руху (назад, вліво); кінцеве положення. Наприклад:
В.П. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

- 1 – нахил вправо, руки вгору;
- 2 – В.П.;
- 3 – нахил вліво, руки вгору;
- 4 – В.П.

Застосовуючи вправи на гімнастичних снарядах, вказується В.П. – (вис, упор), назва руху (підйом, оберт тощо), спосіб виконання (махом, розгином), напрям руху (вправо, вліво), кінцеве положення (в упор).

Під час запису навчальних комбінацій окремі елементи розмежовуються знаком тире (–). Наприклад, на перекладині: розмахування – підйом в упор правою – оберт назад.

2. **Описова термінологія** – коли вправа не має стандартних параметрів і її не можна розділити на частини (наприклад: кидок м'яча від грудей двома руками).

3. **Графічне зображення вправ** – малюнки вправ, схеми розташування снарядів, розмітка залу і спортмайданчику при проведенні рухливих ігор, комбінованих естафет або окремих вправ, що виконуються за методом колового тренування.

Усі три варіанти можна одночасно використовувати при написанні плану-конспекту уроку.

4. Послідовність запису вправ в основній частині уроку

Спочатку пишеться тема і до неї додається перелік вправ, що дозволяє вирішити цю тему (імітаційні, підводячі, підготовчі, спеціально-підготовчі і т.д.).

Наприклад, тема: **Біг на короткі дистанції.**

УРОК № 1. **Біг на короткі дистанції.**

- 1. Біг з високого старту.
- 2. Положення старту з опорою на одну руку.
- 3. Біг зі старту з опорою на одну руку без команди.

УРОК № 4. **Біг на короткі дистанції.**

- 4. Біг зі старту з опорою на одну руку за командою.
- 5. Біг зі старту 30 м на час.

5. Формулювання завдань уроку

На уроці вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання.

Формулювання завдань починається з дієслова в наказовій формі. Найбільш розповсюджені дієслова такі: ознайомити, розповісти, роз'яснити, навчити, вчити, повторити, закріпити, удосконалити, розвивати, сприяти, виховувати, перевірити, оцінити, підвести підсумки тощо.

Формулювання завдань на уроці починається з визначення головної вправи кожної теми основної частини уроку. Наприклад, вивчається тема: «Біг на короткі дистанції». Завдання на різних уроках такі:

- № 1. Ознайомити з технікою низького старту.
- № 2. Учити техніці стартового розбігу.

№ 3. Учити переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.

№ 4. Розвивати швидкість бігу.

№ 5. Перевірити швидкість бігу на 60 м.

№ 6. Оцінити результати в бігу на 60 м.

На кожний урок рекомендується ставити, як правило, від двох до чотирьох завдань. Чим старші учні, тим кількість завдань, у зв'язку з їх складністю, зменшується.

6. Методика складання підготовчої частини уроку

В підготовчій частині уроку планується: шиккування класу, рапорт чергового, повідомлення задач уроку, далі йде перелік стройових вправ, перешикування або виконання завдань.

Подальший порядок запису вправ такий: хода: звичайна, стройовим кроком, з виконанням стройових команд та різних завдань (наприклад, ходьба перекатом з коловими рухами рук вперед та назад); біг: звичайний з виконанням завдань (наприклад, біг боком, спиною у напрямку руху, з вистрибуванням вгору, вперед на кожний крок 3-5 крок і т.п.). Потім перехід з бігу на ходьбу з перешикуванням для виконання вправ по типу «розминка».

Вправи по типу «розминка» можуть виконуватись: на місці, в русі або в змішаному варіанті (частина вправ на місці, частина – в русі). Вправи виконуються: індивідуально, в парах, трійках, четвірках, групами, всім класом: без снарядів, зі снарядами, біля снарядів, на снарядах, в змішаному варіанті і за методом колового тренування.

Вправи типу «розминка» повинні виконуватись в такій послідовності:

1. Вправи на поставу (корегуючи).
2. Вправи для плечового поясу та рук.
3. Вправи для тулуба та рук.
4. Вправи для тулуба та ніг.
5. Вправи на координацію та для розвитку спритності (спеціальні, підводячи, імітаційні і т.п.).
6. Вправи для тулуба і ніг, що включають підстрибування та вистрибування; бігові вправи та прискорення (на спортмайданчику).

Кількість вправ в розминці – 7-8.

Потім клас ділиться на підгрупи, які розходяться до місць занять для виконання вправ основної частини уроку.

7. Дозування вправ

Дозування вправ може бути відображено: часом, кількістю повторень, метражем, кілометражем, вагою обтяжень, середньою швидкістю руху (кроком, бігом).

8. Заключна частина уроку

Заключна частина уроку починається з повільного бігу з переходом на ходу, якщо біг або ігри великої інтенсивності не були заплановані в кінці

основної частини уроку. Ходьба може бути звичайна або з виконанням різноманітних завдань, включаючи й фігурне марширування. Крім цього можуть даватися ігри невеликої інтенсивності, повідомляються або перевіряються деякі розділи теоретичних відомостей (наприклад, правила змагань, гігієнічні вимоги і т.п.). Закінчується заключна частина підведенням підсумків і домашнім завданням (групові та індивідуальні).

9. Організаційно-методичні вказівки

До організації уроку відносяться: місце і спосіб шиккування, розташування місць занять, напрямок руху груп і спосіб переходу (ходьба, біг і т.д.), розстановка снарядів, їх прибирання, встановлення та прибирання інвентарю та обладнання зі спортмайданчику, призначити відповідних за підготовку місць занять, призначити помічників, вимоги до страховки та попередженню травматизму, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, використання засобів загартування.

До методичних вказівок відносяться: вказівки, що допомагають правильному виконанню вправ, попередженню або виправленню помилок, час і місце повідомлення спеціальних знань, використання технічних засобів навчання, оцінка знань та навичок, формування і збереження правильної постави, місце і час перевірки домашніх завдань, диференційоване навчання з урахуванням особливостей статі, фізичного розвитку та підготовленості.

Студент-практикант повинен до кожного уроку завчасно підготувати план-конспект уроку. Після перевірки він затверджується методистом або вчителем фізичної культури. Без затвердженого плану-конспекту практикант до проведення уроку не допускається.

3.2.3. СХЕМА ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Завдання: 1. Ознайомити.....

2. Навчити

3. Удосконалити (закріпити, оцінити).....

Інвентар, допоміжне обладнання, технічні засоби навчання:.....

Зміст навчального матеріалу, графічне зображення основних елементів вправи	Прикладні завдання уроку. Призначення кожної частини уроку	Дозування, прийоми регулювання навантаження	Організаційно-методичні вказівки					
			Методи і методичні прийоми навчання і виховання	Управління класом і прийоми активізації групи	Способи виконання завдань. Методи організації учнів при виконанні завдання	Типові помилки і способи їх виправлення	Оцінка діяльності тих, що займаються перевірка виконання індивідуальних завдань	Забезпечення безпеки на уроках
ПІДГОТОВКА ЧАСТИНА 1. Стройові вправи.	1. Виховання відчуття ритму, темпу. 2. Формування навичок колективної дії. 3. Для формування правильної постави. 4. Для виховання дисципліни.	Дозування: часом, кількістю повторень, в метрах, кілограмах Прийоми регулювання навантаження: - кількістю повторень вправи; - тривалістю повторення	1. Методи використання слова: - розповідь - опис - пояснення - бесіда. розбір завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок. 2. Метод	Управління: команда підрахунок розпорядження. Зоровий орієнтир. Звуковий сигнал. допомогою технічних засобів: - мікрофон - музичний супровід.	1. Роздільний 2. Одночасний 3. Поточковий 4. Почерговий 5. Попередній Методи організації тих, хто займаються при виконанні завдань: 1. Фронтальний 2. Груповий 3.	Прийоми виправлення помилок: 1. Повторне виконання завдань в полегшених умовах. 2. Виконання підводячих і підготовчих вправ.	1. Усне опитування. 2. Оцінка техніки виконання вправ. 3. Складання контрольних нормативів 4. Заохочення. 5. Фіксація оцінки в журналі. 6. Похвала.	1. Підготовка місць занять. 2. Підготовка: роздача і збір інвентарю. 3. Інструктаж старших на відділеннях. 4. Забезпечення страховки. 5. Вибір напряму виконання.

<p>2. Загально-розвивальні вправи.</p> <p>ОСНОВ НА ЧАСТИНА</p> <p>3. Спеціальні та підвідні вправи.</p>	<p>1. Вдосконалення фізичного розвитку і підготовка тих, що займаються до оволодіння конкретними руховими діями.</p> <p>2. Для розвитку рухових якостей.</p> <p>Для вирішення приватних завдань (конкретно):</p> <ul style="list-style-type: none"> - для розвитку фізичних якостей; - для оволодіння елементом або вправою в цілому; - для вдосконалення техніки; - для вивчення тактичних комбінацій: - для збагачення 	<p>вправи ();</p> <ul style="list-style-type: none"> - темпом виконання вправ (інтенсивністю); - застосуванням обтяження і їх вага; - інтервалом відпочинку між вправами; - чергуванням методів і організації тих, хто займаються; - додаткові завдання; - амплітудою виконання; - в. п. і кінцеве положення; - зміною умов виконання; - рівнем складності вправи. 	<p>наочного сприйняття:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ - демонстрація плакатів, кінограм, малюнків крейдою на дошці, кінофільмів, моделей, звукова і світова сигналізація. <p>3. Практичні методи: розучування вправи по частинах; розучування в цілому; ігровий метод; змагальний метод.</p> <p>4. Метод етичного виховання: роз'яснення, , теоретичні семінари, спортивні інформації, етичні бесіди, диспути, лекції,</p>	<p>Прийоми активізації:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка завдань; - індивідуальний підхід; - пояснення цілеспрямованості і доцільність виконання завдання; - термінова інформація інформування; - ідеомоторне тренування; - навчання без попереднього показу: - виконання ролі інструктора; - використання технічних засобів; - взаємоаналіз; - навчальні картки. 	<p>Індивідуальний</p> <p>4. Метод колового тренування</p>	<p>3. Звіт про виконувани дії.</p> <p>4. Повторний показ завдань.</p> <p>5. Допомога під час виконання вправи.</p> <p>6. Полегшення умов виконання</p> <p>7. Використання тренажерів.</p> <p>8. Імітація виконання вправи.</p>	<p>7. «Преміювання».</p>	<p>6. Вправи: метання в одну сторону, спиною до сонця (світла), використання поролонових матів.</p> <p>7. Вибір місця вчителем.</p>
---	---	--	---	--	---	--	--------------------------	---

<p>ЗАКЛЮЧН А ЧАСТИНА 4. Ходьба, дихальні вправи для зняття Підбит- тя під- сумків</p>	<p>рухового досвіду: - для самостійного використання вправ. Вправи на увагу розслаблення і відновлення.</p>		<p>доповіді на моральні теми. Методи організації позитивного етичного досвіду. Методи заохочення: оцінка. Методи покарання: зауваження, засудження, догана.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

3.2.4. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ КРИВОЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Перевірка величини навантаження і здатності організму пристосовуватися до тих або інших вправ здійснюється шляхом побудови фізіологічної кривої уроку.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є самим інформативним і доступним показником, який характеризує величину дії навантажень на організм. За її величиною можна отримати інформацію про:

1) стан організму перед заняттям (якщо ЧСС до початку уроку 100 уд/хв і вище, учень не допускається до уроку і відсилається до лікаря).

2) максимально допустимі навантаження на організм (для дітей основної медичної групи – 170-180 уд/хв).

3) оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями (зниження ЧСС до 120 уд/хв є сигналом для початку чергового навантаження).

4) рівень тренуваності учнів – за швидкістю відновлення пульсу після навантаження (чим швидше відновлюється пульс, тим вище тренуваність).

ЧСС під час проведення розминки не повинна перевищувати 110-120 уд/хв, під час виконання основного комплексу вправ – 150-170 уд/хв і 80-100 уд/хв наприкінці уроку під час виконання вправ на розслаблення.

Загалом за урок робиться від 12 до 15 замірів частоти серцевих скорочень. Останній робиться наприкінці уроку.

Якщо показник ЧСС відновлюється за 30 с до рівня, який був на початку уроку, це свідчить, що навантаження переноситься організмом відносно легко. Якщо ЧСС відновлюється до 60 с, то навантаження достатньо велике, але його можна повторювати. Якщо ЧСС не відновлюється до 90 с – це свідчить, що навантаження надмірне і його треба зменшити, а час відпочинку збільшити.

Для побудови фізіологічної кривої уроку необхідно вести протокол.

ЧСС необхідно підраховувати за 10 секунд або за відрізками часу до початку, на початку і в кінці кожної частини уроку, безпосередньо перед початком і відразу після закінчення виконання окремих фізичних вправ.

На підставі одержаних даних графічно зображають фізіологічну криву уроку, при цьому по горизонталі зазначається тривалість кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної) і окремих вправ, а по вертикалі реакція пульсу на навантаження – ЧСС уд/хв.

Протокол

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури
у _____ класі, школи № _____,

проведеного студентом _____ (ФІП)

дата проведення _____

учень _____ (ФІП)

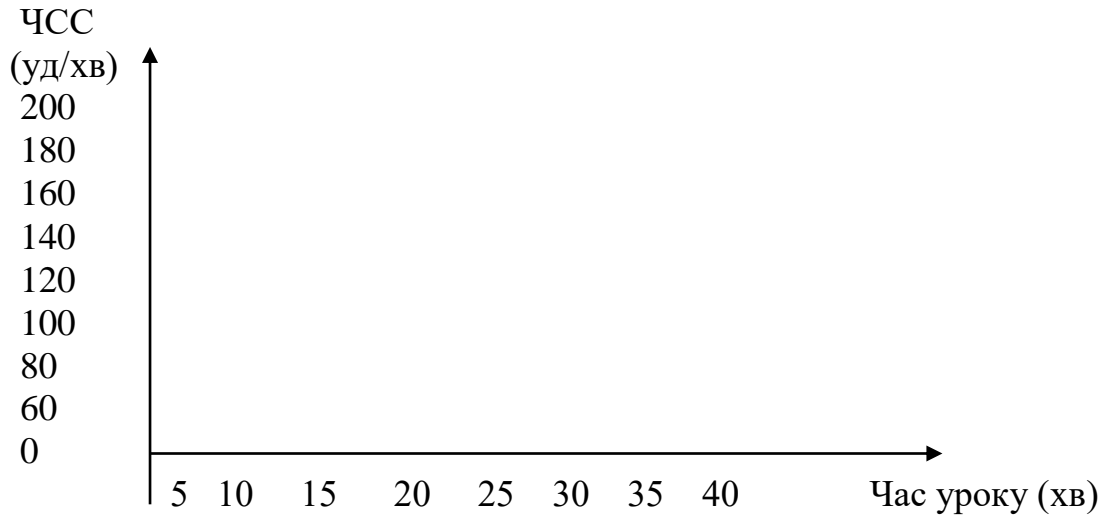
Пульс учня у стані спокою 90 (уд/хв)

ЗАВДАННЯ УРОКУ: 1.
2.
3.

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 (%)
<i>ЧСС в стані спокою</i>	7.59	15	90	10
1. Шикування	8.02	18	108	120
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання	8.04	19	114	126,6
3. Стройові вправи	8.06	22	132	146,7
4. Ходьба	8.09	21	126	140
5. Вправи в русі	8.14	24	144	160
6. Біг по колу	8.20	27	162	180
7. Шикування в колону по три	8.21	22	132	146,7
8. Пояснення вправи	8.22	20	120	133,3
9. Виконання вправи	8.23	20	120	133,3
10. Ходьба на місці	8.35	18	108	120
11. Вправи на відновлення	8.40	16	96	106,6

На основі отриманих результатів буде створено графік пульсометрії уроку за запропонованою схемою:

Графік пульсометрії уроку фізичної культури



Графік пульсометрії одного або двох учнів, проведений на уроці фізичної культури, дасть можливість визначити співвідношення між навантаженнями і фізіологічними особливостями або станом здоров'я учня. За графіком можна судити про рівень функціональних можливостей, правильністю розподілу навантажень та інтервалів відпочинку.

Фізіологічна крива повинна представляти собою лінію, що повільно піднімається від підготовчої до основної частини. В основній частині уроку вона повинна підніматися на 80-90% від початкової величини, з декількома зубцями при найінтенсивніших вправах, потім помітно знижуватись до кінця уроку.

Незначний підйом і плоска форма кривої свідчить про недостатнє навантаження. Якщо пульс при виконанні окремих вправ не досягає 130-140 уд/хв, то не можна розраховувати на тренувальний ефект уроку.

До кожного заняття рекомендується включати 2-3 короткі «піки» навантаження тривалістю до 2 хвилин при ЧСС 90-100% від максимальної величини. Різке збільшення показника ЧСС і відсутність вираженої тенденції фізіологічної кривої до зниження в кінці уроку, вказує на велике навантаження.

Неповне відновлення пульсу на 20-30% в кінці уроку в порівнянні з початковою величиною вважається нормою.

Градація навантаження за ЧСС (за В.С. Фарфелем):

ЧСС до 130 уд/хв – навантаження низької інтенсивності

ЧСС 140-160 уд/хв – середньої інтенсивності

ЧСС 165-170 уд/хв – великої інтенсивності

ЧСС 175 і вище – високої (верхня межа для учнів основної медичної групи)

ЧСС 185-200 уд/хв – максимальної інтенсивності (біг на 100, 200 м для добре підготовлених учнів).

Об'єм навантаження залежно від інтенсивності – 5 зон (за Набатніковою М.Я.):

1 зона – низька інтенсивність ЧСС до 130 уд/хв

2 зона – середня – ЧСС 130-154 уд/хв.

3 зона – велика інтенсивність – ЧСС 155-172 уд/хв

4 зона – висока – ЧСС 173-187 уд/хв

5 зона – максимальна інтенсивність – ЧСС 188-200 уд/хв.

4 і 5 зони використовуються у навчально-виховному процесі юних спортсменів (верхня межа для учнів основної медичної групи)

Після закінчення вимірів ЧСС треба проаналізувати і зробити висновок (текстове заключення) про величину навантаження, характерні його зміни у часі, дати свої зауваження і пропозиції з організації та методики проведення уроку у зв'язку з даними показника ЧСС.

Текстовий аналіз змін величини фізичного навантаження на уроці становить в обсязі 0,5-1 сторінки.

Інтенсивність фізичного навантаження за реакцією ЧСС (у хв)

Вік у роках	<i>Рівень інтенсивності, %</i>										
	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
7	211	201	190	180	169	159	148	168	128	118	107
8	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9	210	200	189	179	168	157	147	137	127	117	106
10	210	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15	205	195	185	174	163	153	143	133	123	113	103
16	204	194	184	173	163	153	143	133	122	112	101
17	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101
18	202	192	182	179	162	152	141	131	121	111	101
19	201	191	181	171	161	151	140	131	121	111	100
20	200	191	180	170	160	150	140	130	120	110	100

3.2.5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ХРОНОМЕТРАЖУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Хронометраж уроку дає можливість визначити раціональний розподіл часу за частинами, окремими вправами і завданнями, розкрити послідовність чергування необхідної роботи і відпочинку, а також дати уявлення про загальну і моторну щільність уроку.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправданого, до всієї тривалості уроку. Моторна щільність уроку – це відношення часу, що затрачується 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 і закінчення діяльності учня.
4. Слухання вчителя, показ, обдумування завдань і т.п.
5. Виконання завдань.
6. Очікування чергового виконання завдань.
7. Підготовка місця заняття, інвентарю і його прибирання.

До нераціонально використаного часу уроку відносяться:

- нераціональне шикування і перешікування учнів;
- незавчасна підготовка місць до занять вчителем;
- тривале очікування черги виконання вправ учнями через нестачу обладнання;
- невідповідна дисципліна на уроці;
- передчасне закінчення уроку через дисципліну учнів;
- втрата часу через спізнення вчителя на урок.

Загальна щільність уроку розраховується за формулою:

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

За відсутності простоїв ЗЩУ становить 100%.

Моторна щільність уроку розраховується за формулою:

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

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%

Відомість

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 (кіль.хв.)	Виконання вправ (кіль.хв.)	Нераціонально використаний час уроку (простій) (кіль.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

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 обумовили відповідні показники щільності. Дати конкретні пропозиції до підвищення ефективності використання часу уроку (в обсязі 0,5-1 сторінки).

3.2.6. ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТИ АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

№ з/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				
	Ефективність уроку				

Кількість балів за кожний пункт таблиці виставляється, виходячи з критерію:

3 бали – виконується повністю;

2 бали – виконується в основному;

1 бал – виконується частково;

0 балів – не виконується.

Ефективність уроку оцінюється за коефіцієнтом K , що визначається як результат ділення суми балів за кожний компонент уроку на 75, тобто на максимально можливу суму балів. Якщо K знаходиться 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.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розділ програми Завдання уроку Клас.....

Тип уроку Учитель

Провідна мета.....

Частина уроку	Дидактичні завдання уроку	Час	Зміст навчального матеріалу	Реальний результат стану
Підготовча 10-12 хв	<ol style="list-style-type: none"> Підготовка учнів до роботи на уроці Дати учням конкретні уявлення про провідну ціль і завдання уроку Здійснити психологічну та фізичну підготовку основних функціональних систем організму учнів для вирішення основних завдань уроку 			
Основна 25-30 хв	<ol style="list-style-type: none"> Надати учням конкретне уявлення про елементи змісту освіти, що вивчаються на уроці (предметно-наукові та допоміжні знання: основні та допоміжні засоби діяльності – фізичні вправи. Виробляти певні уміння інтелектуального та практичного характеру, які обумовлені завданнями уроку. Озброєння учнів уміннями творчого застосування знань і умінь в нестандартних умовах і ситуаціях. Формування емоційно-ціннісного відношення до матеріалу, що вивчається. 			
Заключна 3-5 хв	<ol style="list-style-type: none"> Привести основні функціональні системи організму учнів в стан відносного покою. Аргументовано підвести підсумки уроку, оцінити діяльність учнів по виконанню завдань уроку. Пояснити зміст та правила виконання домашнього завдання. Організовано закінчити урок. 			

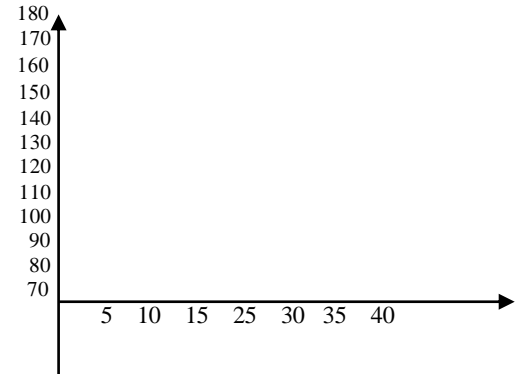
Щільність уроку

Р заг =
Р мот =

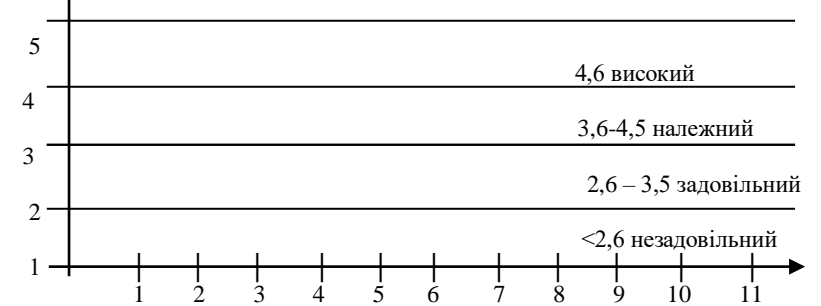
45 ч

Пульс

Графік 1. Пульсометрія



Графік 2. Реалізація основних компонентів дидактичного процесу вчителя
Рівні:



Висновки

1.....
.....
2.....
.....
3.....
.....
4.....
.....

Пропозиції

1.
2.
3.
4.

Підсумкова оцінка уроку

3.2.7. ПРИБЛИЗНА СХЕМА ПРОВЕДЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. 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 _____.

2. Підготовка до уроку

1. Конспект уроку. Зовнішнє оформлення: відповідність прийнятій формі; чіткість виділення граф, частин уроку, видів навчального матеріалу і 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.

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

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

4. Раціональність дозування, розподілу часу за частинами уроку і видам діяльності учнів. Дидактична цінність організаційно-методичних вказівок.

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

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

3. Зміст, організація і методика проведення уроку

1. *Підготовча частина уроку.* Початкове шиккування: 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 їх 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 та відповідність його розділу між окремими видами діяльності учнів і вчителя запланованому в конспекті.

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

Зміст навчального матеріалу: відповідність вимогам програми, завданням уроку.

Методика навчання: доцільність обраних 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.

3. *Заклучна частина уроку.* Відповідність змісту, методів організації діяльності учнів типовим завданням даної 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.

4. 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 в межах уроку.

5. Висновки та пропозиції

Ступінь розв'язання 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 з самооцінки студентом-практикантом проведеного уроку. Це важливо, бо вміння бачити позитивні, а особливо негативні сторони у проведенні уроків говорить про професійну підготовленість студентів. Аналізуючи уроки, можна застосовувати магнітофонний запис. Він точно відтворює хід уроку і дозволить зробити більш глибокий аналіз його.

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, його міміка, пітливість, особливості дихання, рухів і виконання вправ, самопочуття дитини.

Приклад написання педагогічного аналізу уроку (за частинами)

1. Підготовча частина.

- Урок розпочався вчасно з шикування учнів у шеренгу та привітання. Учитель чітко сформулював завдання уроку, конкретизував їхній зв'язок в 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. Спеціально 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. В підготовчій частині переважали одночасний і поточний способи виконання вправ, що було доцільним. Площа майданчика не

завжди використовувалася раціонально, зокрема під час проведення спеціально 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 індивідуальні помилки, що знижувало якість їх виконання окремими учнями.

- Рухова активність учнів у підготовчій частині була високою.

2. 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 методику 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.

- Разом із тим 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 поясу.

- До виконання вправ основної частини учитель методично правильно підібрав організацією учнів – поточним і позмінним способами, що сприяло забезпеченню щільності уроку. Однак частина учнів проявляла недисциплінованість, що вплинуло на час чекання між повтореннями вправи. Учитель недостатньо вказував на ці порушення.

- Заходи безпеки проведення уроку дотримувалися належно. 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. Разом із тим він передбачив рухливу гру в кінці, яка значною мірою компенсувала емоційну нестачу.

3. Заключна частина

- Учитель використав засоби відновлення дихання та врівноваження психоемоційного стану учнів і повною мірою реалізував завдання фізіологічного призначення заключної частини.

- Учитель підвів підсумки уроку, оцінив ступінь вирішення поставлених перед уроком завдань, відзначив кращих. Однак підведення підсумків не було організоване таким чином, щоб націлювати учнів на подальше самовдосконалення. Не було наголошено на порушеннях дисципліни, не зроблено зауваження порушникам.

- Зміст домашнього завдання стосувався розвитку рухових якостей. Він мав конкретність був доступний для реалізації у домашніх умовах. Однак учитель недостатньо мірою розкрив його цінність.

- Закінчення уроку та вихід із майданчика був організованим.

4. *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 виправдані.

- 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. Вчитель володіє педагогічною майстерністю в організації рухової та навчальної діяльності учнів, у вирішенні поставлених завдань.

Пропозиції. Учителю варто звернути більшу 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.

3.2.8. ЕКСПРЕС-КАРТА АНАЛІЗУ ТА ОЦІНКИ УРОКУ ПРАКТИКАНТА

Розділи професійної підготовленості практиканта	Перелік умінь і навичок	Оцінка підготовленості уроків із 5-ти балів				
		1	2	3	4	5
Доурочна 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 обґрунтованої 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 набраній сумі балів:

75-85 балів – **оцінка «5»**

65-74 балів – **оцінка «4»**

55-64 балів – **оцінка «3»**

54 і менш балів – **оцінка «2»**.

3.2.9. 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	– уміння володіти класом, організовувати навчальний процес; дотримання міри в	1,5

	(макс. 4,5 б)	кількості вказівок;	
		– 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. 3,0 б)	– зовнішній вигляд учнів;	1
		– розуміння учнями вправ, що вивчаються; уміння аналізувати власні помилки	0,5
		– уміння учнів здійснювати самонавчання, взаємонавчання, взаємоаналіз, взаємострахування, самострахування;	0,5
		– психологічна комфортність учнів на уроці.	1
Загальна сума балів:			30

3.2.10. Самоаналіз уроку фізичної культури

Учителя _____ освітнього закладу _____

Клас: _____ Дата проведення: _____

Тема уроку: _____

Мета: _____

Завдання: _____

1. Характеристика класу: _____

2. Положення теми в загальній системі інших тем: _____

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

4. Поєднання триєдиної мети уроку з кінцевим результатом, який отримав у ході уроку _____

5. Особиста думка вчителя щодо типу уроку, його відповідність дидактичної мети _____

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

7. Виділити успішні та неуспішні місця на уроці _____

8. Методи, які були використані на початку уроку, їх відповідність темі та способам організації діяльності учнів, порівняти все з результатами – якістю знань учнів _____

9. Загальний висновок, власна оцінка уроку

3.2.11. ОРІЄНТОВНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

План-конспект уроку №4 з фізичної культури для учнів 5-х класів (Легка атлетика)

Дата проведення: _____ 20__ р.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Завдання уроку:

1. Ознайомити з прямолінійною поставою ступні під час бігу по прямій.
2. Закріпити навичку відштовхування у стрибках в довжину з розбігу.
3. Навчити рухам кисті у метанні малого м'яча.

Інвентар: 20 м'ячів, 20 гімнастичних палиць, 4 низьких бар'єри, 6 скакалок, лопата, граблі.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні прийоми
1	Шикування Рапорт	40 с	Шикування біля лінії фінішу Рапорт здає черговий в класі
	Оголошення завдань уроку	20 с	Відмітити акуратну спортивну форму 2-3-х учнів
	Команди : «Шикуйсь», «Струнко», «Три кроки вперед», «Упор присівши», «Встати»	3 р а з и	Інтервал – 1 крок Нагадати про умови шикування в шерензі
	Ходьба звичайна, швидка, повільна, звичайна; повільний біг		Темп ходьби задавати ударами двох металевих трубок. Під час бігу не підбігати до попереднього ближче 2 м.
	Перешікування в колону по чотири		Перешікування під час бігу, дистанція в колоні один від одного 3 м.
	Естафета з чехардою	4 рази	Естафету починати по сигналу

	Перешиккування в коло. Ходьба прогнувшись	30 м	У загальнопідготовчих вправах застосовується «лідирований» показ
	Ходьба з високим підніманням стегон і ніг	30 м	Зміна способів ходьби і бігу по сигналу свистка
	Ходьба швидка : прямо, боком, спиною вперед з поворотом - мах ногою вперед, одночасно нахилиючи до неї тулуб і енергійний мах руками вниз-назад .	40 м	Вимагати дотримання дистанції 2 м, рівняння в шерензі. Темп виконання збільшувати
	Стрибки вгору. В кожному третьому, більш високому стрибку згинати ноги і підтягувати коліна до грудей, руки відводити назад.	14 разів	Відштовхування маже прямими ногами. Виконання стрибків у довільному темпі і ритмі
	Перешиккування в шеренгу Дріботливий біг Біг Біг з високим підніманням стегон Біг в шеренгах, тримаючись за руки Біг по прямій лінії з високого старту Біг стрибками через і гімнастичні палиці	2x20м 2x20м 4x15м 4x15м 2x30м	Бігові вправи виконує одночасно весь клас. Для попередження таких помилок, як розвертання носків назовні і широка постановка ступні, бігти не виходячи за межі лінії. Зміст домашнього завдання: імітаційні рухи руками так, як під час бігу, стоячи на місці, ноги нарізно
2	Прискорення з низького старту	3x15м	
	Стрибок в довжину з розбігу		
	Імітаційні вправи : – імітація постановки ступні на місце відштовхування – імітація рухів ніг при відштовхуванні – імітація відштовхування з одного кроку розбігу	3–4 рази 4–5 рази 4–5 рази	Імітація стрибків виконується фронтально. Виставити оцінки за виконання меншої кількості стрибків.
	Поточні стрибки «в кроці», відштовхуючись через крок.	2x15м	Змагання. Хто пройде 15 м із меншою

<p>Вправи для розвитку стрибучості та укріплення м'язів</p> <p>Стрибки в довжину з місця</p> <p>Стрибки через 3-4 перешкоди</p> <p>Стрибки на одній нозі з маховими рухами другою ногою і руками</p> <p>Стрибки із скакалкою на місці</p>	<p>2 рази</p> <p>3–4 рази</p> <p>5–8 рази</p>	<p>кількістю стрибків. Проводяться методом колового тренування на підготовлених «станціях». Після кожної вправи, що виконується в середньому темпі, учні долають ходьбою або легким бігом дистанцію 10-15 м. для відновлення сил і потім виконують наступні вправи по колу. В кінці руху маховою ногою вперед ногу, що відштовхується розгинати повністю</p>
<p>З чотирьох кроків розбігу постановка ноги для відштовхування з наступним «стрибком» в «кроці» і приземлення на обидві ноги</p>		<p>При виконанні поточних стрибків ногу слід ставити ближче до проекції. ОЦТ на передню частину ступні злегка з перекатом з п'ятки на носок</p>
<p>Повільний біг.</p> <p>Метання малого м'яча, імітація учнями способу тримання м'яча. Пробні спроби в метанні в цілому з повного розбігу у повільному темпі.</p>	<p>2–3 рази</p> <p>4–5 рази</p>	<p>Розповідь і показ техніки метання малого м'яча способом «із-за голови через плече». Показ здійснюється із двох положень : стоячи спиною і боком до учнів</p>

	<p>Вправи в метанні м'яча. Кидок м'яча кистю руки вниз перед собою Кидок м'яча кистю руки вперед-вгору Кидок м'яча вперед в ціль Метання м'яча з місця на дальність</p>	<p>4–5 разів 3–4 рази 2–3 рази 1–2 рази</p>	<p>Звернути увагу на швидке згинання кисті руки з м'ячем Вправу провести у формі змагання : «Хто точніше і краще?» Виконуючи вправу в метанні, проводити їх позмінно, шеренга метає, 2-а - збирає м'ячі, 3-я – стоїть збоку і спостерігає, потім 2-а метає, 3-я – підбирає м'ячі і т.д. Слідкувати, щоб під час кидків лікоть руки знаходився близько до голови і не опускався нижче вуха. Добиватись прискореного фінального руху кистю.</p>
	<p>Рухлива гра «Попади в м'яч» Спокійний, повільний біг: хлопчики дівчатка</p>	<p>2 хв. 15 с 1 хв. 45 с</p>	<p>Нагадати про ритм дихання під час бігу. Супроводжувати розповідями про оздоровче значення бігу.</p>
3	<p>Ходьба Вправи на дихання Вправи для того, щоб зняти м'язові напруження (на розслаблення): потрушування руками і ногами Гра «Діяти обережно» Підведення підсумків уроку, нагадати про домашнє завдання.</p>		<p>Збільшувати амплітуду рухів Вказати ступінь вирішення завдань уроку, назвати кращих учнів. Інвентар заносять учні.</p>

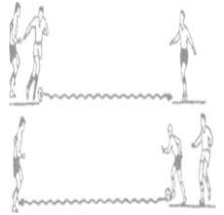
Орієнтовний план-конспект комплексного уроку для учнів середніх класів

Завдання:

1. Ознайомити з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
2. Навчити техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, в русі.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Тривалість уроку – 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв)	1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань	2	Фронтальний метод
	2. Організаційні вправи: перешикування з колони по 1 в колону по 4	2	
	3. Комплекс 2 (загальнорозвивальні вправи з м'ячами)	6	
Основна (30 хв)	1. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому:	10	Груповий метод
	а) ведення м'якого (слабо надутого) м'яча під час повільного бігу; ведення футбольного м'яча під час повільного бігу;		
	б) ведення футбольного м'яча під час повільного бігу;		
	в) ведення зі зміною ніг під час повільного бігу по дузі м'яча внутрішньою стороною стопи в русі:		
	2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи в русі:	10	Відстань між партнерами 15-20 м
	а) зупинка м'яча після пробігання короткого відрізка		
	б) те саме, але після повороту на 360°		
	в) а) те саме, що й у вправі а),		

	але зупинка з пропусканням м'яча між ногами за спину та відходом на вихідну позицію		
	3. Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною стопи.	10	Змагальний метод. Кількість команд визначається кількістю учнів у класі. Відстань між партнерами 15-20 м
	а) пояснення правил;		
	б) проведення;		
	в) підведення підсумків		
	Опис: учні поділяються на однакові за кількістю команди та шикуються у колони. Кожна колона (команда) поділяється навпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., поки всі гравці не поміняються місцями		
Заклучна (5 хв)	Шикування в колону по 1; вправи на відновлення: підсумок уроку; домашнє завдання: вихід зі стадіону	5	Темп повільний, правильне дихання

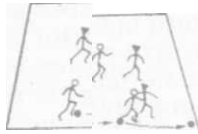
**Орієнтовний план-конспект комплексного уроку для
учнів початкових класів**

Завдання:

1. Ознайомити з ударом по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Тривалість уроку – 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування (хвилини)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв)	1. Шикування. Розрахунок по порядку	1	Підйомом, стегном.
	2. Ходьба приставними кроками: два кроки вперед з лівої ноги, два – з правої, два приставних кроки вліво, два – правою. Повільний біг. Ходьба зі зміною темпу, спиною вперед, напівприсівши, присівши, ходьба з переходом на повільний біг	3	Виконувати стрибки на одній нозі, м'яч підшовою підштовхується вперед. Кожні 3 м змінювати ногу
	3. Загальнорозвивальні вправи: а) у стійці ноги нарізно ширше плечей – швидкі почергові пружні нахили зі сплеском рук за ногами;	3	
	б) в.п. – упор лежачи на підлозі на ширині плечей – поштовхом руками, перехід в упор руками ширше плечей і навпаки; в) те саме, але зі сплеском рук у момент без опорного положення; г) стрибки з підніманням стегон до грудей	3	
4. Вправи з м'ячем: а) жонглювання; пересування з м'ячем			
Основна (32 хв)	1. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться: а) удари по м'ячу від партнера	10	Удари виконуються об стіну з

	збоку;		різних дистанції
	б) удари по м'ячу, що котиться назустріч:		
	в) удари по воротах на точність з різних дистанцій		
	2. Удар та зупинка м'яча підшвою:	10	Відстань до стіни 3-4 м
	а) удар з місця по нерухомому м'ячу об стіну низом та зупинка вибитого м'яча підшвою;		Відстань між партнерами 1 5-20 м
	б) те саме, але відбитий м'яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т. д.		Відстань до стіни 6-7 м
	3. Ігрова вправа 3х3 Правила гри: У квадраті 16х16 м разом беруть участь по 3 гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає. Час гри 2х5 хв з двома хвилинами активного відпочинку. Перерви заповнюються вправами на розвиток гнучкості. Кількість квадратів має відповідати кількості гравців у навчальній групі	12	
Заключна (3 хв)	Ходьба з виконанням вправ на дихання. Підведення підсумків уроку	2 1	Темп повільний, правильне дихання

РОЗДІЛ 4. ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ ШКОЛЯРІВ І МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

4.1 ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ ШКОЛЯРІВ

Завданнями форм фізичного виховання протягом навчального дня школярів є:

- відновити у втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове і розумове напруження;
- попередити порушення постави.

Недооцінка фізкультурних хвилинки і пауз є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, порівняно з початком навчання у школі.

Організація фізкультурних хвилинки передбачає підготовку приміщення й учнів, які для виконання вправ виходять із-за парт, послаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинка проводиться в 1-8 класах на кожному уроці за перших ознак (порушення уваги, зниження активності), яка настає переважно після 20-30 хв. роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинка визначається вчителем. У старших класах проводяться фізкультпаузи тільки під час занять у навчально-виробничих майстернях за типом виробничої гімнастики.

Виняткове значення фізкультхвилинка мають у роботі з молодшими школярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочасне виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку.

Організуючи фізкультурні хвилинка, дуже важливо дотримуватися певних **методичних умов**, а саме: належної їх тривалості (2,5-3 хв), включення 3-4 вправ з 6-8-разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватися за партою. Комплекс передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища).

Світ фізкультхвилинки досить різноманітний і у жанровому й у тематичному планах. Умовно їх можна поділити на такі групи:

1. Фізкультурні вправи.
2. Імітаційні рухи.
3. Музичні паузи.
4. Ігрові хвилинка.

У початкових класах фізкультхвилинка проводять двічі за урок у 1 класі та один раз у 2-4 класах.

В.П. – ноги нарізно, руки в сторони.

1 – нахил вліво, руки вгору (видих);

2 – в.п. (вдих);

3 – нахил вправо, руки вгору (видих);

4 – в.п.

Виконати вправо 8-10 разів у повільному темпі.

Вправа третя.

В.П. – о.с.

1 – руки до плечей;

2 – руки вгору;

3 – руки до плечей;

4 – в.п.

Виконати 6-8 разів. Дихання рівномірне.

Вправа четверта.

В.п. – стійка ніг нарізно, руки вгору, пальці зчеплені.

1-2-3 – пружинні присідання на всій ступні;

4 – в.п.

Виконати 8-10 разів в середньому темпі.

Вправа п'ята.

В.П. – о.с.

1 – стрибок ноги нарізно, руки за голову;

2 – стрибок ноги разом, руки вниз;

3-4 – те ж саме.

Виконати 30-40 стрибків та перейти на ходьбу на місці.

Дихання довільне без затримки.

Орієнтовні комплекси гімнастики перед уроками

№ з/п	Для учнів 1-4 класів	Для учнів 5-9 класів	Для учнів 10-11 класів
1.	В. п. – стійка, руки на пояс. 1 – підняття навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 4-6 разів.	В. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору, підняття навшпиньки; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.	В. п. – о. с. 1-4 – дугами назовні, руки вгору; – вдих; 1-4 – в. п.
2.	В. п. – стійка, руки за голову. 1 – підняття навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 4-6 разів.	В. п. – руки перед собою. 1 – крок лівою, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – крок правою, руки в сторони; 4 – в. п.	В. п. – стійка, руки в сторони. 1-4 – колові рухи руками вперед; 1-4 – колові рухи руками назад.
3.	В. п. – стійка ноги	В. п. – стійка, руки	В. п. – стійка ноги нарізно

	нарізно, руки до плечей. 1-4 – колові рухи вперед; 1-4 – колові рухи назад.	перед грудьми в «замок». 1 – руки вперед, долонями назовні; 2 – в. п.; 3 – руки вгору, долонями назовні; 4 – в. п.	но, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, ліва рука вгору; 4 – в. п.
4.	В. п. — стійка, ноги нарізно, руки за голову. 1 – силою, нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.	В. п. – стійка, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука за голову; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, ліва рука за голову; 4 – в. п.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – поворот тулуба вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба вправо, руки в сторони; 4 – в. п.
5.	В. п. – те саме. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.	В. п. – стійка, руки на пояс. 1 – поворот тулуба вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те ж саме вправо.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 – колові рухи тазом вліво; на наступні чотири рахунки колові рухи тазом вправо.
6.	Ходьба на місці протягом 30 секунд.	Ходьба на місці з високим підніманням колін (стегна) протягом 30 секунд.	В. п. – стійка, руки на пояс. Швидко підняття навшпиньки протягом 30 секунд.

4.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПЕРЕРВАХ

Результативність позакласних форм фізичного виховання, фізкультурно-масових і спортивних заходів, включаючи і організацію різноманітних рухливих ігор, естафет, атракціонів, забезпечується спільними зусиллями організатора позакласної виховної роботи, вчителів фізичної культури, класних керівників разом із широким залученням фізкультурного активу, спортсменів, тренерів.

Ігри, що проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення.

Рухливі ігри на перервах є важливим чинником в рішенні задач по забезпеченню високого рівня розумової працездатності дітей в процесі учбового дня. Під час перерви школярам створюють умови, в яких вони могли б вільно бігати, стрибати і грати, що є природною реакцією дитячого організму на 40-хвилинну фізичну бездіяльність. Правильне і систематичне проведення рухливих перерв в комплексі з іншими формами роботи по фізичному вихованню – ефективний засіб підвищення успішності, поліпшення здоров'я і сприяння всебічній фізичній підготовці учнів.

Рухливі ігри, що проводяться на перервах, викликають у дітей позитивні

емоції, стимулюють їх рухову активність. У тих, хто грає збуджуються ті нервові центри, які при заняттях в класі були загальмовані. Така зміна характеру роботи нервових центрів дозволяє тим, що вчиться краще відпочити і легко сприймати учбовий матеріал на наступному уроці.

Для організації і проведення гри потрібне приблизно 8-10 хв, тому вони звичайно проводяться на великій перерві.

Учні проводять ігри самостійно, а також під керівництвом класних керівників і вчителів, вчителів фізичної культури, активістів по фізичній культурі. За самостійними іграми школярів повинні спостерігати дорослі.

З іграми, що рекомендуються для перерв, вчитель фізичної культури знайомить вчителів-предметників. Ігри між уроками проводять на пришкольному майданчику, взимку – в добре провітреному залі, широкому коридорі. Оскільки на перерві збираються школярі з різних класів, ігри повинні бути простими за змістом, доступними тим, що вчиться різного віку і короткочасними.

Не можна проводити на перервах ігри, які сильно збуджують або стомлюють учнів. Так, небажані ігри у формі змагань з розподілом учасників на команди, оскільки їх в короткий час дуже важко організувати і вони можуть негативно відобразитися на подальшому уроці. Можна проводити парні змагання, в яких будь-який охочий виходить в намальований круг помірятися силою, спритністю, кмітливістю. До них відносяться ігри «Бій півнів», «Вартові і розвідники» і ін.

З групових ігор бажано використовувати такі, в яких у будь-який момент можна вийти з гри і увійти до гри, не порушивши її ходу («Порожнє місце», «Хто підходив?», «Вовк у рові», «Вудка» і ін.).

З особливим успіхом проходять ігри-атракціони. В них беруть участь 1-2 учні, інші активно спостерігають. Учасники кожного атракціону швидко міняються, внаслідок чого за 8-12 хвилин. в ньому зможуть брати участь декілька десятків учнів. За змістом ігри-атракціони повинні бути різноманітними, які вимагають швидкості і спритності, влучності, орієнтування в просторі і т.п.

Треба відбирати атракціони, що вимагають мало місця, прості за змістом. Їх можна проводити одночасно в різних місцях залу, майданчика. Хто-небудь із старших повинен спостерігати за виконанням завдання і встановлювати чергу.

З учнями 1-2-х класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співом, ритмічною ходьбою під речитатив.

На перерві можна організувати малорухливі ігри з почерговою участю у дії: «Порожнє місце», «До своїх прапорців», «Хто підходив?», «Другий або третій зайвий» і ін.

Не рекомендуються ігри з м'ячем в коридорах, шкільному вестибюлі або в актовому залі, де вікна, як правило, не захищені сіткою.

Весною і восени, коли не холодно і немає дощів, всі ігри слід проводити на повітрі. В шкільному дворі на спортивному майданчику можна пограти в квача, в ігри з короткою і довгою скакалкою, резинкою, в «класи» і такі

нескладні і наперед розучені ігри з м'ячем, як «Рухома ціль», «Летючий м'яч» і т.п. Організація рухливих ігор на повітрі усилює їх гігієнічне значення, підвищує оздоровчий ефект.

Бажано одночасно організувати декілька ігор в різних місцях, щоб учні могли вибрати собі найцікавішу.

Ігри треба закінчувати до дзвінка на урок по вказівці чергового вчителя, щоб учні змогли організовано увійти до класу і підготуватися до наступного уроку.

Приклади ігор для перерв.

Можна використовувати багато рухливих ігор, що були засвоєні учнями на заняттях фізичної культури. До таких ігор можна віднести (для 1-2-х класів): «Відгадай, чий голосок», «Хто підходив?», «До своїх прапорців», «Порожнє місце», «Стрибаючі горобці», «Зайці в городі», «Заборонений рух» і др.; для 3-4-х класів: «Група, струнко!», «Бій півнів», «Вартовий і розвідник», «Вудка з вибуванням»; для 5-8-х класів: «Тягни в круг», «Заборонений рух», «Другий і третій зайвий», «Дзига» (на зимовому майданчику).

Ігри-атракціони на перервах.

«Накидання мішечків». Підготовка. Для кожної групи граючих заготовлюються мішечки 8x12 см, набитих горохом або піском. Для гри потрібні табурети поодиночі на кожну групу граючих. Опис гри. З відстані 2-3 м (залежно від віку учасників) граючі по черзі кидають 3 мішечки на табурет. Наголошуються кращі учасники, що закинули на табурет мішечки.

«Накидання кілець» Підготовка. Беруть 3 кільця від серсо або з вербових лозин, ставиться табурет ніжками вгору або палиця на стійці заввишки 1 м. На відстані 2-3 м від стійки або табурета проводиться лінія. Гравці встають в чергу біля межі. Опис гри. Перший учасник бере 3 кільця і прагне послідовно накинути їх на ніжки від табурета або на палицю, потім кільця кидає наступний і т.д. Наголошуються учасники гри, що зуміли накинути всі 3 кільця.

«Два стільці і мотузочок» Підготовка. 2 стільці спинками один до одного ставляться на відстані 3-5 м один від одного. Під стільцями по підлозі протягується мотузочок або скакалка так, щоб кінці її злегка виглядали з-під стільців. Опис гри. Двоє гравців сідають на стільці спиною один до одного. По сигналу кожний з них біжить щонайшвидше, оббігає стільці, повертається до свого стільця, сідає на стілець і витягає мотузочок з-під стільців. Перемагає той, хто виймає її швидше. Потім на стільці сідає наступна пара граючих. Можна встановити правило: переможець залишається на стільці і змагається з наступним учнем. Підряд, що перемиг 3 рази, поступається місцем іншому учню.

«Обертання обручів» Підготовка. По кругу кладуть 3-5 обручів (або пластмасових тарілок). Біля кожного обруча встає гравець. Опис гри. По сигналу учасники додають обертання обручам. Перемагає той, у кого обруч покрутиться довше. Якщо граючих мало, можна обертати обруч (тарілку) 2-3 рази.

«Зрізання призи», Підготовка. На відстані 2-3 м ставиться 2 гімнастичні

стійки. Між ними на висоті 1-1,5 м від землі натягається мотузок, на який підвішуються «призи» (олівці, блокноти і т. п.). Опис гри. На відстані 2-3 м від призив встають граючі. Черговому учаснику надягають на голову широкий циліндровий ковпак так, щоб він закрити очі. Гравець повинен підійти до призив із закритими очима і двома розставленими пальцями «зрізати» приз, тобто затиснути його між двома пальцями. Якщо гравцю це вдається, він одержує приз (не обов'язково знімати призи з мотузка, їх можна підготувати окремо).

Цей атракціон в основному використовується для старших школярів.

Орієнтовний зміст рухливих перерв для учнів 1-11 класів. Фізичні вправи, ігри

I. Вправи з малим м'ячем

1. Підкидати м'яч і ловити двома руками.
2. Те саме, але лівою або правою рукою.
3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, або два, або три оплески в долоні.
4. Те саме, але підкидати із-за спини, а ловити перед собою.
5. Підкидати м'яч у гору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, пояса, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.
6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й упіймати м'яч.
7. Перекинути м'яч над головою з лівої руки в праву і навпаки.
8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.
9. Те само, але після підскоку від підлоги.
10. Кидки м'яч об стінку на дальність відскоку.
11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі й упіймати його.
12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і впіймати його обома руками.
13. Те саме лівою рукою.
14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і впіймати обома руками.
15. Те саме однією рукою.
16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360° і впіймати його.

II. Вправи з великим м'ячем

1. Передача м'яча з рук в руки: в шерензі, по колу; в колоні праворуч, ліворуч, над головою, між ногами.
2. Перекочування м'яча один одному по підлозі в двох шеренгах на відстані 2-3 м між ними.
3. Підкинути м'яч угору і впіймати його обома руками.
4. Те саме, але після присідання.

5. Підкидання м'яча угору і ловіння його після повороту кругом і на 360°.
6. Підкидання м'яча угору і ловіння його після хлопка в долоні, або декілька хлопців.
7. Підкидання м'яча угору і ловіння його після присідання.
8. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
9. Перекидання м'яча, стоячи в колі, праворуч і ліворуч.
10. Перекидання м'яча один одному знизу, від грудей або із-за голови.
11. Затиснути м'яч ступнями. Кидки м'яча вперед.
12. Підкидання м'яча вгору із-за спини однією або обома руками.
13. В. п. – вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахиляючись вперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.
14. В. п. – широка стійка, руки вперед з м'ячем. Нахиляючись вперед, кидок м'яча між ногами партнеру.

III. Вправи з короткою скакалкою

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі та з міжскоком.
2. Обертання скакалки вперед (назад) перехресно зі стрибками через неї.
3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в бік.
4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.
5. Стрибки з обертанням скакалки удвох, стоячи боком один до одного, узявшись піт руки. Скакалку обертати вільними руками.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).
7. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
8. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

IV. Вправи з довгою скакалкою

1. Обертання скакалки удвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.
2. Обертання скакалки удвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.
3. Пробігання під скакалкою, що обертається, з різним положенням рук.
4. Пробігання під скакалкою, що обертається, по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок довільний.
5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.
6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок довільний.
7. Те саме, але за сигналом учителя.
8. Вбігання під скакалку, що обертається, з виконанням деяких стрибків (2-6) з наступним вибіганням.
9. Те саме, але з поворотом на 90°, 180°, 360°.

10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (втрьох), тримаючись за руки.

11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному почергове пробігання під скакалкою через кожні 2 або 3 оберти.

12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

V. Вправи з гімнастичними палицями

1. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні або на пальці правої (лівої) руки.

2. Стоячи спиною один до одного, руки вгору хватом палицю за кінці. Рухом рук вліво (вправо) і переступанням ніг зробити поворот на 360° і повернутись у вихідне положення.

3. В. п. – стійка, руки вгору хватом палицю за кінці. 1-2-3 – нахил уперед покласти палицю; 4 – в. п.; 5-7 – пружинні нахили вперед – узяти палицю в руки; 8 – в. п.

4. В. п. – вузька стійка, палка вертикально попереду хватом за верхній кінець. Відпустити палицю, швидко зробити перемах правою ногою над палицею і спіймати її, не допустивши, щоб палиця впала або змістилася з точки опори.

5. Те саме лівою ногою.

6. Те саме з поворотом на 360°.

7. В. п. – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. Швидко перевести палицю за спину.

8. Те саме, але зменшуючи відстань між руками.

9. Те саме – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. У стрибку перевести палицю за спину і навпаки.

10. Вправи з партнером. В. п. – стійка лівою (правою), руки вперед хватом палицю за кінці. Перший намагається перевести палицю у вертикальне положення. Другий намагається зберегти положення палиці.

11. В. п. – вузька стійка, руки вперед хватом за нижній кінець палиці обома руками (палиця вертикально). Нахилитись назад, торкнутись палицею підлоги і повернутись у вихідне положення.

12. В. п. – вузька стійка. Почергове присідання на одній нозі, друга – пряма вперед, з опорою однією рукою на палицю.

VI. Вправи з обручем

1. На рівному майданчику кидають обруч так, щоб він пролетів уперед і повернувся назад.

2. Пробігання через обруч, що повільно котиться по прямій.

3. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно над обручем, що котиться назустріч.

4. Обертати обруч правою (лівою) рукою в різних площинах (перед собою, збоку, над головою).

5. Обертати обруч навколо шиї, пояса.

6. Покотити обруч вперед наздогнати його і перестрибнути способом «переступання».

7. Біг в обручі вдвох обличчям вперед, тримаючись попід руки; обличчям один до одного або спиною – галопом (приставними кроками).

VII. Групові вправи в шерензі, колоні, колі

1. Стоячи в шерензі (не менше 3-х учнів), поклавши руки на плечі один одному. Ходьба стройовим кроком, зберігаючи рівняння.

2. Те саме, але приставними кроками вліво або вправо.

3. Те саме, але стрибками вперед або назад.

4. Те саме, але з нахилами вперед і назад на кожні чотири рахунки.

5. Стоячи в шерензі, узятись за руки. 1-3 – три пружинні нахили вперед; 4 – в. п.; 1-3 – руки вгору, прогнутись; 4 – в. п.

6. Стоячи в шерензі, учні розраховуються на перший-другий і беруться за руки. 1-2 – перші номери нахиляються вперед, другі назад; 3-4 – в.п. На наступні чотири рахунки – навпаки.

7. Стоячи в шерензі, поклавши руки на плечі партнерів. Учні на визначену кількість рахунків, починаючи з правого флангу, роблять нахил вперед з відставанням один від одного на один або два рахунки, а потім, послідовно випрямляючись, знову нахиляються з тим же відставанням, створюючи «хвилю».

8. Стоячи в шеренгах (наприклад, по 16 учнів у кожній) команди розраховуються за порядком. Учні у кожній шерензі з 1 по 8 виконують поворот кругом. За сигналом вчителя, учні кожної команди беруться за руки (або руки на плечі) і, зберігаючи рівняння, рухаються стройовим кроком, окреслюючи коло. Перемагає та команда, яка найбільш точно окреслила коло, наприклад, за 30 с або за 1 хв. Враховується також збереження рівняння під час ходьби.

9. Стоячи в колонах упритул один до одного, узявшись руками за пояс партнера, що стоїть попереду. Ходьба.

10. Стоячи в колонах, руки на плечі партнера, що стоїть попереду. Ходьба.

11. Стоячи в колоні по одному (не менше 30 учнів), поклавши руки на плечі партнеру, що стоїть попереду. Послідовні нахили вліво і вправо, створюючи таким чином зигзагоподібну «хвилю».

12. Те саме, але послідовне присідання і піднесення, позначаючи таким чином вертикальну «хвилю».

13. Стоячи в колонах (по 8-10 учнів) у присіді, поклавши руки на плечі партнеру або. тримаючись обома руками за пояс партнера. Ходьба в ногу – «Каченята».

14. Те саме, але стрибками.

15. Стоячи в колонах на відстані кроку один від одного, ліва рука вперед на плече партнера, права нога зігнута назад і підтримується знизу за стопу партнером, що стоїть позаду. Одночасні стрибки з просуванням вперед.

16. Танець «Летка-єнка».

17. Учні шикуються в коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. Другі беруться за руки і садять на них перші номери. За командою вчителя другі номери приставними кроками рухаються по колу вліво. Потім навпаки і вправо.

18. Те саме, але бігом.

19. Стоячи в колі, учні розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. За командою вчителя перші номери виконують кут у висі і утримують це положення 3-4 с. Потім – навпаки.

Те саме, але на 2 рахунки присісти і на 2 рахунки встати.

21. Стоячи в колі – руки на плечі один одному. 1-2 – глибокий присід; 3 – вистрибнути вгору; 4 – в. п.

22. Стоячи в колі, узявшись за руки, учні розраховуються на перший-другий. 1-3 – перші номери нахиляються вперед, другі – назад; 4 – в. п. Потім навпаки.

VIII. Змагання

1. *Ходьба із заплющеними очима.* В центрі спортивного майданчика креслять два концентричні кола радіусом 2 і 10 м. З інтервалом 2-3 метри учні шикуються біля лінії зовнішнього кола обличчям до центру. По команді вчителя всі учні одночасно із заплющеними очима починають рухатись до центру. Перемагає той учень, який зупиниться найближче до лінії внутрішнього кола.

2. Те саме, але рух спиною вперед.

3. *Швидка ходьба.* Визначають дистанцію 25-30 м, яку учні повинні подолати тільки швидкою ходьбою. Перемагає той, хто не побіжить і першим подолає дистанцію.

4. *Біг.* Хто швидше пробіжить 30, 60 і 100 м.

5. *Потрійний стрибок з місця.* Перемагає той, хто стрибне якнайдалі.

6. *Багатоскоки* (8 стрибків з ноги на ногу). Учасник змагання стає перед лінією старту і робить 8 стрибків. Перемагає той, хто подолає найдовшу відстань.

7. *«Хто далі стрибне?»* 2-3 команди розташовуються на лінії старту в колони по одному паралельно одна до одної. Направляючі кожної команди стрибають у довжину з місця. Місце приземлення фіксується по п'ятах. З місця приземлення першого, стрибає другий учасник, потім третій і т.д. Перемагає та команда, яка змогла просунутись далі за інших.

8. *Бій півнів.* Двоє учнів стають у коло один проти одного, згинають одну ногу і схрещують руки на грудях. За командою вони насакають один на одного, намагаючись виштовхнути супротивника з кола. Хто вийде з кола або торкнеться підлоги зігнутою ногою, той програє.

9. *Сядьте вдвох.* Двоє стають спинами один до одного, зачіплюються руками і в такому положенні повільно опускаються і сідають на підлогу. Потім

вони так само повільно піднімаються, щільно притискуючись спинами один до одного. Перемагають ті, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.

10. *«Присядка»*. Учень сідає на ступню однієї ноги, а другу ногу випрямляє вперед, спираючись п'яткою на підлогу. Підскоки зі зміною положення ніг. Перемагає той, хто зробить найбільшу кількість підскоків і не торкнеться землі рукою (руками).

11. *Перетягування в парах*. У центрі майданчика проводять нейтральну лінію. Праворуч і ліворуч від неї паралельно на відстані 2-3 м проводять лінії «домів». Змагаються дві команди, які мають однакове число гравців. Вони шикуються в шеренгу один напроти одного, беруться за праві руки (бажано за зап'ястя), ліві відводять за спину і починають тягнути один одного до себе, намагаючись перетягнути за лінію свого «дому». Змагання закінчується після того, як усі гравці будуть перетягнуті в той або інший бік. Перемагає та команда, яка зуміє перетягнути більше суперників за лінію свою «дому».

12. *Зруш з місця*. Двоє учнів стають обличчям один до одного, роблять крок уперед і беруться за руки. За командою вчителя намагаються зрушити з місця один одного. Програє той, хто зробить крок у будь-якому напрямку і будь-якою ногою.

13. *Підтягування у висі*. Хто найбільшу кількість разів підтягнеться, той перемагає.

14. Те саме, але підтягування у висі лежачи.

15. *Стрибок у довжину з місця* Хто стрибне якнайдалі, той перемагає.

16. *Кут в упорі*. Хто найдовше утримає кут в упорі, той перемагає.

17. Те саме, але кут у висі.

ІХ. Конкурси

1. *Хто найгнучкіший?* У напівприсіді, узявшись руками за носки ніг, перестрибнути через лінію (мотузку, гілочку і т.д.), не відпускаючи їх у момент стрибка.

2. Стоячи, руки в боки, нахилитись уперед так, щоб, не зігнувши ноги, торкнутись лобом колін.

3. *Хто найспритніший?* Стоячи, ноги нарізно, узяти в руки по м'ячу (малий м'яч, футбольний, волейбольний, мішечки з піском і т.д.) і підкинути їх так, щоб з лівої руки м'яч потрапив у праву і навпаки.

4. Вихідне положення те саме, але з поворотом на 180°, 360° з підкиданням м'ячів угору.

5. *Хто найсильніший?* Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Перемагає той, хто за 30 с зробить найбільшу кількість разів.

6. Стоячи, руки вперед, присісти на одній нозі, друга пряма вперед і стати. Перемагає той, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.

7. *Хто найстрибучіший?* Стрибок у висоту з місця. Перемагає той, хто найвище підстрибне. Стрибок виконують біля вертикальної сантиметрової планки. Перед стрибком учень стає біля планки і піднімає руки вгору.

Визначають висоту піднятої руки і результат після вистрибування. Переможця визначають за найбільшою різницею результатів.

8. Стрибок у довжину спиною вперед. Учень стає п'ятами до стартової лінії і стрибає спиною вперед. Перемагає той, хто покаже найкращий результат.

X. Естафети

1. *Лінійна естафета з предметом* (м'яч, обруч, булава, скакалка, естафетна паличка і т. д.). 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік. Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. По команді «Руш!» — направляючи від кожної команди біжать до стояка, оббігають його, на лінії старту передають предмет другому учаснику і стають в кінець своєї колони. Наступний робить те саме. Спосіб передачі предмета обумовлюється заздалегідь. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету. За перше місце команді присуджується 3 бали (якщо 3 команди), за друге – 2 бали, за третє – 1 бал. Після декількох стартів бали кожній команді додаються і визначають переможця.

2. Те саме, але стрибками на одній нозі (до стояка стрибками на лівій, до стартової лінії – стрибками на правій).

3. Те саме, але біг з обертанням скакалки вперед.

4. *«Стрибунці»*. Для проведення цієї гри потрібно мати волейбольні або баскетбольні м'ячі (залежно від кількості команд). Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. Направляючи від кожної команди затискають колінами баскетбольний м'яч і за командою вчителя починають стрибати на двох ногах, тримаючи колінами м'яч. Дострибавши до стояків, вони беруть м'яч у руки, оббігають стояки і зворотний шлях пробігають, передавши м'яч у руки наступним гравцям, а самі стають в кінець своїх колон. Перемагає команда, яка першою виконала вправу. Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, прийняти вихідне положення у тому місці, де був загублений м'яч, і продовжувати вправу. Не можна підтримувати і зачіпати м'яч руками під час виконання вправи.

5. Те саме, але зворотний шлях пробігати з веденням м'яча лівою або правою рукою.

6. *Стрибки командою*. 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік у кожній. Кожен гравець кладе руки на плечі стоячому попереду. Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. По команді «Руш!» – усі гравці починають стрибати на двох ногах (не згинаючи колін), просуватись уперед до стояків. Дострибавши до кінця, за командою замикаючого у кожній команді всі повертаються кругом і виконують вправу в протилежний бік. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки, не розірвавши стрій. Очки за виконання вправи присуджують усій команді.

7. Приготування ті самі, що для проведення попередньої гри, за винятком того, що учасники згинають ногу в колінному суглобі, а гравець, що стоїть позаду, бере її за гомілку, вільну руку кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду.

8. Те саме, але гравець, який стоїть позаду, піднімає ногу вперед, не згинаючи її в колінному суглобі, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку і вільну руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Направляючі команд стрибають на двох ногах, вільну руку – на пояс.

9. *М'яч ведучому.* Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Ведучий кожної команди перебуває на відстані 3-5 м від стартової лінії, обличчям до команди. М'яч волейбольний (баскетбольний, футбольний, набивний та ін.) – у руках ведучого (капітана команди). За командою вчителя ведучий кожної команди передає м'яч першому гравцеві своєї команди, той, у свою чергу, повертає його назад ведучому і стає в кінець колони. Ведучий у такий же спосіб передає м'яч наступному гравцеві і т. д.

Способи передачі м'яча:

- передача набивного м'яча двома руками знизу;
- передача набивного м'яча двома руками від грудей;
- передача набивного м'яча однією рукою від плеча;
- передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги;
- передача баскетбольного м'яча від голови.

Перемагає команда, яка перша виконала вправу. Гру повторюють 4-6 разів; після виконання всією командою вправи ведучим стає другий учень.

10. *Передай сусідові.* Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. М'яч – у направляючого; інтервал між гравцями – один крок, усі гравці приймають положення – стійка ноги нарізно. За командою вчителя направляючий передає м'яч назад над головою; гравець, який приймає його, передає далі. Останній гравець з м'ячем оббігає команду з правого боку, стає попереду неї і гра триває. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гра повторюється 4-6 разів. У процесі гри м'яч повинен передати кожен гравець. Перемагає та команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

11. *Комбінована естафета.* Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Від лінії старту на відстані 5 м для кожної команди лежить обруч, у середині обруча – баскетбольний м'яч, і далі по прямій від обруча знову на відстані 5 м – лінія, за якою покладена скакалка. За командою вчителя направляючий приймає положення присід, руки на коліна і в такому положенні стрибками на двох ногах рухається до обруча, бере м'яч в руки і робить п'ять ударів м'яча об підлогу однією рукою, кладе м'яч в обруч і бігом рухається до скакалки. Взявши в руки скакалку робить п'ять стрибків на двох з обертанням скакалки вперед. Після виконання стрибків кладе скакалку на місце і бігом рухається до стартової лінії. Доторкнувшись рукою до плеча наступного гравця, він тим самим дає йому старт. По черзі всі гравці команди виконують дане завдання. Перемагає та команда, яка першою виконала завдання і найменше допустила помилок. Гра повторюється 3-5 разів.

4.3. СПОРТИВНА ГОДИНА В ГРУПАХ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Організацію спортивної години треба розглядати в тісному взаємозв'язку з іншими формами занять, їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

У групах подовженого дня треба привчати дітей чергувати розумову і фізичну діяльність, раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан, готуватися до майбутнього дорослого життя.

Організуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють методичні об'єднання вчителів, на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання. Із вихователями розробляються і розучуються конкретні вправи й ігри, їх ознайомлюють із доступними методами навчання (показ, пояснення, ігровий метод, використання навчальних карток тощо), прийомами дозування навантаження і попередження травм, ознаками втоми. Із цих питань думки висловлює не тільки вчитель, а й усі учасники семінару. Далі – обговорення, питання і відповіді. Корисна форма взаємодії – обов'язкове відвідування уроків фізичної культури вихователями, а занять спортивної години – учителем. Це дає вихователю групи подовженого дня змогу визначити стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів, ознайомитися зі змістом фізичних вправ, що вивчаються, домашніми завданнями, ходом підготовки до наступних масових заходів тощо.

У свою чергу, вчителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Із практики роботи груп перших-четвертих класів відомо, що більшість вихователів – учителі початкових класів, які знають зміст програми з фізичної культури, володіють основами методики проведення занять фізичними вправами і за певної допомоги вчителя-фахівця самі все проводять на задовільному рівні. Значно складніше налагодити цю роботу вихователям груп подовженого дня старших класів, оскільки їхніми вихователями є, зазвичай, учителі-предметники.

Зацікавлений в ефективності спортивних годин, учитель фізкультури складає графік занять груп, вказуючи місце і час їх проведення. Як і під час організації годин здоров'я, варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Бажано, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеціальної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи.

Щотижня бажано влаштовувати внутрішньогрупові та міжгрупові змагання. Програма змагань визначається за домовленістю вчителя, вихователя, учнів. За потреби на допомогу вихователеві готують громадського інструктора-старшокласника. Крім цього, вчитель повинен потурбуватися про забезпечення занять інвентарем і приладами в доповнення до того, що має у своєму розпорядженні кожна група.

У багатьох школах (особливо малокомплектних) в одну групу входять учні з різних класів. Зрозуміло, у цих випадках зміст занять і навантаження для них повинні бути різними. Учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються за індивідуальними завданнями вчителя фізкультури. Тренуються учні у спортивній формі.

За найменшої можливості заняття проводяться на свіжому повітрі і тільки за несприятливої погоди – у приміщенні (залі). Особливістю методики занять є те, що вони відбуваються у вільній, невимушеній обстановці і мають ігровий характер. Проте заняття треба чітко організувати, на його початку визначити завдання, провести розминку. Розминка переважно відбувається у вигляді рухливих ігор або естафет зі включенням ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ. Тривалість розминки – до 15 хв. Далі (за тривалості заняття 60 хв) біля 25-30 хв відводять на організовану частину під керівництвом вихователя (інструктора), 15-20 хв – на самостійну роботу і 5-8 хв – на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

Зміст основної організованої частини складають добре засвоєні на уроках вправи в бігу, стрибках, кидках, рухливі ігри, естафети; взимку – лижі, ковзани, санки. Під час самостійної роботи учні виконують завдання щодо засвоєння й удосконалення розучених на уроках вправ.

Молодшим школярам подобаються прості змагання, конкурси. Вони можуть мати форму завдань: хто швидше пробіжить 25-30 м, хто покаже кращий результат зі стрибків у довжину (висоту) з місця чи з розбігу, хто якнайдалі кине м'ячик (сніжку, камінець), хто влучить у ціль. Бажано використовувати й такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалкою, стрибки на швидкість і точність. Ці та інші змагання, які організовуються дітьми самостійно у дворах за місцеві проживання, дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві та корисні для молодших школярів спортивні розваги й атракціони (катання на санках, велосипедах, накидання кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо).

Серед усіх форм занять фізичною культурою – чільне місце посідає організація годин здоров'я.

Характеризуючи цю форму фізичного виховання, висловлюємо надію, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. За задумом авторів, які вивчали досвід багатьох шкіл, години здоров'я проводяться щоденно після 1-3 уроку і тривають 45 хв., для чого спеціально вивільняється час, як звичайно, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій школи вони можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку проведення годин здоров'я повинно визначатися розкладом занять. Вони організовуються переважно на свіжому повітрі. Години здоров'я доцільно вводити поступово, створюючи необхідні для цього умови.

Бажано, щоб учителі школи були не тільки організаторами, а й активними і учасниками годин здоров'я.

Організація годин здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів, яким допомагає учнівський актив. Організаційно-методичне забезпечення здійснюють учителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх.

Загальне керівництво проведенням годин здоров'я покладається на директора школи і його заступників.

Учні займаються у спортивній формі. Учителі можуть займатися разом із учнями або окремою групою. Проводячи години здоров'я, використовують не тільки власну базу, а й спортивні споруди, розміщені неподалік (незалежно від їхньої відомчої належності). Доцільно створювати і спеціальні найпростіші споруди, стежки здоров'я, смуги перешкод, кросові та лижні траси, І тренажерні майданчики тощо. У випадку несприятливої погоди замість годин здоров'я проводять наступні за розкладом уроки.

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор і естафет можливі лише за умови чіткого планування усієї роботи. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять, а отже, й місце, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Можна запропонувати також метод колового тренування: протягом години здоров'я учні кожного класу через певний час змінюють місця занять. Інструктори та судді закріплюються постійно за видом (місцем) занять. Актив інструктується один раз на тиждень (переважно в п'ятницю чи суботу).

Графік вивішується на видному місці (у кутку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв. зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді.

Бажано, щоби вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою.

Якщо хтось із класу виявив бажання в цей день займатись іншими вправами, то він іде до місця їх проведення, попередивши про не фізорга класу. Починаючи з восьмого класу, дівчата і хлопці займаються окремо, але спеціальні ігри для хлопчиків і дівчат доцільно практикувати вже з другого класу. Окремо можуть тренуватися збірні команди школи й учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Під час перерв повинні чергувати медпрацівники школи. Окремі, найбільш активні учні, за своїм бажанням можуть займатися індивідуально (з дозволу вчителя фізичної культури). Для проведення ігор часто зводять. (особливо в малокомплектних школах) близькі класи (наприклад, шості і сьомі), окремо дівчат і хлопців.

Визначаючи методику проведення фізичних вправ під час годин здоров'я, не дублюйте методики уроку. Тут не повинно бути заорганізованості, примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, всебічно заохочувати ініціативу і бажання самостійно добирати засоби, приймати рішення.

Водночас кожне заняття повинно будуватися з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоби не завдати шкоди організмові. У плані кожного заняття доцільно передбачити поступове впрацьовування (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина – основна) і поступовий вихід із робочого стану (третя частина – заключна).

Засобом є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад, старшокласники більше люблять народні ігри, кидки м'яча в баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси; молодші школярі – ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку – спорудження снігових фортець, сніговиків, кидання сніжок, спуск із гірок на санках, хокей).

Під час годин здоров'я рекомендуємо організовувати змагання між класами. Учні переважно самі визначають ті чи ті види занять, готують спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Зміст і характер годин здоров'я можуть визначатися поточними завданнями, що розв'язуються школою на кожному конкретному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіада «Старти надій», підготовка масових виступів школярів, участь у святах тощо). Методика проведення заняття загалом і окремих його фрагментів повинна забезпечувати найсприятливіші умови для перевірки вміння використовувати фізичні вправи самостійно та сприяти формуванню цього вміння.

У заняттях молодших школярів на самостійні ігри відводять 30-35% часу, а для учнів середнього шкільного віку (у зв'язку з їхнім потягом до самостійності та руховим досвідом) цей час може бути збільшено на 50-70%. Спостереження вчителя за ходом ігор повинні дати йому інформацію про ефективність методики його роботи на уроках і викликати роздуми про шляхи подальшого їх удосконалення.

РОЗДІЛ 5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

5.1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Рекомендації можуть застосовуватися в умовах, коли можливості фізичного відвідування бази практики здобувачами обмежені або відсутні, традиційні інструменти семестрового контролю здобувачів вищої освіти не можуть бути застосовані з причин непереборної сили (заходи карантинного порядку та інші форс-мажорні обставини).

У період карантину чи воєнного стану для забезпечення безперервності освітнього процесу практична підготовка здобувачів вищої освіти проводиться в дистанційному режимі відповідно до листа МОН України від 11.07.2023 року № 1/10142-23 « Про здійснення освітнього процесу». Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті та відповідно до наказу в. о. ректора ЗНУ від 21.08.2023 № 270/01/01-05 «Про організацію освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році».

5.2 ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті та відповідно до наказу в. о. ректора ЗНУ від 21.08.2023 № 270/01/01-05 «Про організацію освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році»:

- Для забезпечення освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Університеті використовується система електронного забезпечення навчання Moodle ЗНУ (далі – СЕЗН ЗНУ), де розміщуються веб-ресурси навчальних дисциплін, які повинні відповідати вимогам їх робочих програм та мати чітко визначену візуалізацію на сторінці курсу.

- Дистанційна комунікація учасників освітнього процесу може також здійснюватися за допомогою таких сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, як електронна пошта, месенджери (Viber, Telegram та ін.), відеоконференції (MS Teams, ZOOM, Cisco WebEx, Google Meet, Skype та ін.), форуми, чати, аудіоконференції тощо. Вони є додатковими інструментами до СЕЗН ЗНУ.

- Практична підготовка студентів проводиться згідно з відповідною програмою виробничої практики, які корегуються відповідно до рівня небезпеки. У разі переходу регіону в зону з вищим рівнем епідеміологічної небезпеки поширення Covid -19 (воєнного стану) організація практики буде відбуватися відповідно до рішень центральної та місцевої органів влади у змішаній або дистанційній формі.

- Практична підготовка може здійснюватися дистанційно на підприємствах, організаціях установах для спеціальностей, в яких можлива їх організація з використанням такої форми навчання.

- При переході до дистанційної форми проведення практик проводити їх у ЗНУ на базі структурних підрозділів та лабораторій, які забезпечені відповідним обладнанням, яке дозволяє виконувати завдання практики. У дистанційній формі (з використанням засобів комп'ютерних інформаційних технологій).

Навчально-методичне забезпечення, забезпечення студентів документами і матеріалами щодо проходження практики відбувається на платформі СЕЗН Moodle ЗНУ.

5.3 БАЗИ ПРАКТИК

Навчальну і виробничу практики здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» під час карантину (воєнного стану) проводять на базах практики, які забезпечують виконання програми для відповідного рівня вищої освіти.

Базами проведення практик є заклади загальної середньої освіти, які мають необхідну навчально-матеріальну і методичну базу та кваліфіковані педагогічні кадри.

У разі, якщо адміністрація баз практик не погоджується на проведення практики під час карантину (воєнного стану), практична підготовка студентів здійснюється на базі Запорізького національного університету: на базі випускової кафедри (теорії та методики фізичної культури і спорту), кафедрах факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму, на базі навчальної лабораторії «Інноваційні технології фізичної культури і спорту» чи інших підрозділах університету, якщо вони забезпечують умови виконання програми практики.

5.4 ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ

Дистанційні технології навчання передбачають здійснення взаємодії між учасниками освітнього процесу як асинхронно, так і синхронно в часі.

Контрольні заходи освітнього процесу із застосуванням дистанційних технологій навчання повинні відповідати таким вимогам:

- авторизований доступ до інформаційно-комунікаційних інструментів організації дистанційного навчання;

- можливість визначення часу початку і завершення доступу, тривалості виконання завдань;

- об'єктивність критеріїв перевірки результатів виконання з активним використанням автоматизованих засобів оцінювання знань.

Поточний контроль результатів практичної підготовки здобувачів освіти за допомогою дистанційних технологій здійснюється шляхом оцінювання

індивідуальних завдань, що виконуються здобувачами освіти в електронній формі, захисту звітної документації за результатами практики.

Проведення поточного контролю з використанням дистанційних технологій може здійснюватися із використанням різних типів завдань, таких як:

- автоматизовані тести для контролю та самоконтролю навчальних досягнень здобувачів освіти;
- різнорівневі індивідуальні та групові завдання (звіт, презентація, проект, відеозапис уроків) з наданням зворотного зв'язку про результати перевірки навчальних досягнень здобувачів освіти за матеріалом, що вивчається;
- оцінювання викладачем взаємодії та комунікації між здобувачами освіти в асинхронному та синхронному режимах за допомоги чату, форуму, опитування, анкетування тощо.

Семестровий контроль результатів проходження практики здобувачів освіти (звітів про проходження практики) може здійснюватися у дистанційній формі за допомогою інструментів синхронної чи асинхронної комунікації, зокрема систем проведення відеоконференцій.

Під час проведення семестрового контролю у формі заліку підсумкова оцінка виставляється шляхом складення кількості балів за кожний модуль практики.

5.5 ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ЧИ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах проходженні практики в дистанційному режимі практичні завдання можуть складатись з:

- творчих завдань та експериментальних ситуацій, розв'язання яких потребує від здобувача освіти комплексних знань з дисципліни;
- інших завдань, які можуть продемонструвати рівень отриманих результатів навчання, готовність роботи за фахом.

Типи завдань для студентів:

- аналіз сайту закладу освіти, за яким закріплений студент (вивчити меню сайту, напрямки методичної роботи закладу освіти, діяльність методоб'єднання з фаху, розробки для дистанційної освіти, блоги вчителів з фаху закладу освіти); складення рекомендацій по удосконаленню сайту закладу освіти;
- аналіз програми з предмету, що викладає студент (з варіантом здійснення порівняльної характеристики рівнів стандарту та профільного), складання календарно-тематичного плану на період практики;
- аналіз методичних матеріалів і підручників (за наявністю) з предмету та визначення найкращого підручника (на погляд студента) з аргументацією свого вибору;
- розробка конспектів уроків (різних типів) та позакласного заходу з предмету (повинні мати демонстраційний матеріал) (модель уроку та позакласного заходу студенти демонструють під час складання заліку на

останньому тижні практики чи надають відеозаписи у разі заліку дистанційного);

- проведення аналізу уроку з фізичної культури переглянутого за допомогою інтернет-ресурсів (педагогічний аналіз уроку, хронометраж, побудування фізіологічної кривої уроку фізичної культури, при наявності даних ЧСС)

- характеристика критеріїв оцінювання досягнень учнів з предмету, що викладає студент;

- створення реклами факультету на спеціальності, на якій навчається студент (профорієнтаційний напрямок).

Обсяг матеріалу дисципліни, що виноситься на підсумковий контроль, зазначено у Робочій програмі практики й може бути скорочено за рахунок менш важливих, на думку викладача, питань.

Завдання з практики повинні бути адаптовані до їх виконання в умовах проходження практики в дистанційному режимі.

5.6 ОBOB'ЯЗКИ КЕРІВНИКА І МЕТОДИСТІВ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Керівник практики забезпечує наповнення відповідної практики в системі електронного забезпечення навчання Moodle ЗНУ.

Готує проект наказу про проходження практики в умовах карантину з використанням засобів дистанційного навчання.

У разі, якщо бази практик (окрім баз ЗНУ) погоджуються на здійснення проведення практичної підготовки здобувачів освіти, то керівник практик налагоджує дистанційний зв'язок з їх керівниками і обговорює перелік завдань, які можливо виконати в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання.

Якщо бази практик (окрім баз ЗНУ) відмовляються від проведення практичної підготовки здобувачів освіти, то керівник практик обговорює перелік завдань, які можливо виконати в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання на базі ЗНУ з методистами практик від відповідної кафедри.

Керівник практики забезпечує інформування студентів про проведення практики в дистанційній формі, про формат, дату і місце проведення настановчої та підсумкової конференції. Координує синхронну роботу методистів, вчителів фізичної культури і студентів під час проведення практики.

Керівник практики разом з методистами забезпечує проведення настановчої і підсумкової конференції з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Налагоджує і координує дистанційне спілкування з адміністрацією баз практик, вчителів і методистів.

Керівник і методисти практики протягом всього терміну тривалості практики надають консультації студентам, перевіряють і оцінюють виконані завдання, висловлюють зауваження, надають рекомендації, забезпечують

студентів всіма необхідними інструктивно-методичними матеріалами з метою забезпечення ефективності виконання програми практики в умовах карантину з використанням дистанційних форм навчання.

5.7 ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Узгодити з керівником практики, методистами, вчителями фізичної культури використання веб-ресурсу.

Брати участь у настановчій та підсумковій конференціях.

Дотримуватися правил внутрішнього розпорядку бази практики в умовах карантину.

Чітко дотримуватись формату спілкування з керівником, методистами практики, вчителем фізичної культури, адміністрацією бази практики.

Сумлінно і своєчасно виконувати завдання практики, передбачені програмою.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ

1. Документи планування та обліку навчально-виховної роботи з фізичного виховання у школі.
2. Структура і зміст програм з фізичного виховання у загальноосвітній школі.
3. Структура поурочного робочого плану (графічного).
4. Структура плану-конспекту уроку.
5. Формулювання завдань уроку.
6. Особливості підготовчої, основної та заключної частин уроку.
7. Організаційні і методичні вказівки в плані-конспекті уроку.
8. Педагогічні зауваження до змісту проведення уроку.
9. Особливості проведення занять з фізичного виховання з учнями початкових класів (1-3 кл).
10. Особливості проведення занять з фізичного виховання з учнями середніх класів (5-9 кл.).
11. Документи обліку роботи з фізичного виховання у школі.
12. Форми роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня школи.
13. Форми роботи з фізичного виховання в режимі подовженого дня.
14. Використання засобів фізичного виховання в режимі подовженого дня.
15. Структура і зміст педагогічного аналізу уроку фізичного виховання.
16. Підготовка педагога до уроку.
17. Методика визначення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів.
18. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури.
19. Техніка безпеки та запобігання травматизму на уроках фізичної культури.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: метод. розробки для вчителів, які викладають предмет «Фізична культура» в школах, ПТУ, технікумах. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС. Лтд№, 2005. 106с.
2. Волинець Ю.Й. Голас А.М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури : метод. реком. Луцьк, 2001. 13 с.
3. Волинець Ю.Й., Мокану Г.Я. Оцінювання та облік навчальних досягнень учнів 1-4 класів з фізичної культури : метод. реком. Луцьк, 2001.
4. Воробйов М. І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімпійська література, 2006. 190 с.
5. Данилко М. Т. Планування та оформлення документації з педагогічної практики в школі: метод. посіб. Луцьк : «Волинська обл. д-ня», 2002. 140 с.
6. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Дерев'яненко В.В. Навчаємо gratis : метод. посібник. для вчителів фізич. культури загальноосвіт. навч. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
7. Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови: реалії, досвід, перспективи / методичний порадище науковців Інституту педагогіки НАПН України до початку нового 2023-2024 навчального року : методичні рекомендації / за заг. ред. Олега Топузова, Тетяни Засекоїної : Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2023. 192 с.
8. Іващенко В. Основи методики постановки завдань до уроку фізичної культури. *Фіз. виховання в школі*. 2003. №3. С. 43-44.
9. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / уклад. Операйло С.І., Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Харків : ТОРСІНГПЛЮС, 2006. 560 с.
10. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посібник. Луцьк : «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2007. 104 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.
13. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б., Леськів В.А. Планування програмного матеріалу з предмету «Фізична культура» для учнів 5-9 класів. Тернопіль : СМП «Астон», 2001. 195 с.
14. Лоза Т.О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів. навч. мет. пос. Суми : Вид-во Сум. ДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 128 с.

15. Методичні знахідки творчо працюючих учителів з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) [збірник] / уклад. : М.Г. Коробов; О.М. Домалевська; В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.

16. Методичні рекомендації і приклади реалізації НУШ у 5-6 класах на основі досвіду освітян столиці: природнича, математична, інформатична, технологічна, соціальна і здоров'язбережувальна галузі : навчально-методичний посібник / кол. авт. : І. Воротникова, В. Заплатинський, Л. Рак, І. Філоненко, та ін.; за заг. ред. І.П. Воротникової. Київ : ФОРМ Ямчинський О.В., 2022. 188 с.

17. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю.. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 127 с.

18. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : науково-методичний посібник / відп. ред. Т.Є. Гура ; КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с.

19. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 192 с.

20. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С. 105-116.

21. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996.

22. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах / уклад. : Васильчук М. В., Медвідь М. К., Сачков Л.С.: збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. Київ : Фенікс, 2000. 122 с.

23. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

24. Система контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи : метод. рекомендації. Київ, 2001.

25. Фізична культура в школі : методичний посібник / за заг. ред. С.М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2009. 176 с.

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Москва : Академія, 2002. 480 с.

27. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

28. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків : ОВС, 2008. Т. 1,2. 408 с.

29. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник / Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

30. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 309-331.

31. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ : Пороги, 2003. 445 с.

32. Шиян Б. М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. 276 с.

33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2002. 247 с.

34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2006. 272 с.

35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль.: Навчальна книга–Богдан, 2006. 248 с.

36. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

37. Шрамко В. План-конспект інноваційних уроків (6 клас). *Фіз.вих. в школі*. 2004. № 1. С.12.

Інтернет-ресурси:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Робочий зошит учителя [5-11 класи]. Харків : ГОРСІНГ, 2004. 144 с.

2. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Vazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

5. Навчальна програма. Фізична культура 1-4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. / уклад. : Круцевия Т.Ю., Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Кривчмкова О.Д., Смолюс Г.Г. Київ : МОН, 2012. 75 с.

6. Навчальні програми з фізичної культури. URL: http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs

7. Наказ Міністерства освіти і науки України, 2009 № 518/674. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладів». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

8. Наказ МОН України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0903-03>

9. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи): збірник / упорядники: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.

10. Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті. URL : http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/2021_polozhennya_pro_organ__zts__yu_osv__tn__ogo_protsestv_v_znu.pdf.

11. Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в запорізькому національному університеті. URL : https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/2021_polozhennya_pro_organ__zts__yu_osv__tn__ogo_protsestv_v_znu.pdf.

12. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету (зі змінами) від 28.01.2020. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_pro_praktichnu_p_dgotovku_zdobuvach__v_vischoyi_osv__ti_znu.pdf

13. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету від 28.10.2020. URL: <https://cutt.ly/wE6fPOv>.

14. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України : наказ Міністерства освіти і науки України № 93 від 08.04.93. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93.2>.

15. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. №1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p>

16. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556–VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: метод. розробки для вчителів, які викладають предмет «Фізична культура» в школах, ПТУ, технікумах. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС. Лтд№, 2005. 106с.
2. Лоза Т.О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів. навч. мет. пос. Суми : Вид-во Сум. ДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 128 с.
3. Методичні знахідки творчо працюючих учителів з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) [збірник] / уклад. : М.Г. Коробов; О.М. Домалевська; В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.
4. Методичні рекомендації і приклади реалізації НУШ у 5-6 класах на основі досвіду освітян столиці: природнича, математична, інформатична, технологічна, соціальна і здоров'язбережувальна галузі : навчально-методичний посібник / кол. авт. : І. Воротникова, В. Заплатинський, Л. Рак, І. Філоненко, та ін.; за заг. ред. І.П. Воротникової. Київ : ФОРМ Ямчинський О.В., 2022. 188 с.
5. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю.. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 127 с.
6. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : науково-методичний посібник / відп. ред. Т.Є. Гура ; КЗ «ЗОШПО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОШПО, 2022. 303 с.
7. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник / Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Соколова Ольга Валентинівна
Тищенко Валерія Олексіївна
Коваленко Юлія Олексіївна
Омельяненко Галина Анатоліївна
Орлов Анатолій Анатолійович
Конох Анатолій Петрович

Методичні рекомендації
до організації та проходження виробничої (педагогічної) практики
здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *М.В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*
Коректор *О.В. Соколова*

