

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

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

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

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол № від

**Запоріжжя
2025**

УДК:378.147.091.33-027.22:796.011.3(076.5)
М545

Методичні рекомендації до організації та проходження навчальної (педагогічної) практики для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: А. П. Конох, О. В. Соколова, В. О. Тищенко, Ю. О. Коваленко, Г. А. Омеляненко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 72 с.

У виданні надано методичні рекомендації до організації та проходження навчальної (педагогічної) практики. Окреслено мету й завдання практики, визначено її зміст і вимоги до оформлення звітної документації. Описано види, зміст контрольних заходів із навчальної (педагогічної) практики та критерії їх оцінювання. У додатках запропоновано всі необхідні здобувачеві освіти-практикантові методичні матеріали, зразки та форми документів.

При розробці методичних рекомендацій враховано досвід багаторічної роботи з організації та проведення навчальної (педагогічної) практики науково-педагогічних працівників кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму Запорізького національного університету.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» денної та заочної форм здобуття освіти.

Рецензент

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

Відповідальний за випуск

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

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1 ОБОВ'ЯЗКИ КЕРІВНИКА ПРАКТИКИ ВІД КАФЕДРИ. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ-ПРАКТИКАНТІВ.....	6
1.1 Обов'язки керівника практики від кафедри.....	6
1.2 Права здобувачів освіти-практикантів.....	6
1.3 Обов'язки здобувачів освіти-практикантів.....	7
1.4 Пам'ятка здобувачеві освіти-практикантові.....	8
1.5 Посадова інструкція вчителя фізичної культури.....	8
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ.....	13
2.1 Мета, завдання і організація навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі	13
2.2 Мета, завдання і організація навчальної (педагогічної) практики в базовій школі	16
2.3 Зміст роботи здобувачів освіти-практикантів із розділів навчальної (педагогічної) практики.....	19
2.3.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі.....	19
2.3.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі.....	20
2.4 Орієнтовний індивідуальний план роботи здобувача освіти-практиканта	26
2.4.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі.....	26
2.4.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі.....	27
2.5 Критерії оцінювання результатів навчальної (педагогічної) практики...	29
2.6 Види і зміст поточних контрольних заходів із практики.....	30
2.6.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі.....	30
2.6.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі.....	34
2.7 Орієнтовна схема звіту про навчальну (педагогічну) практику здобувача освіти-практиканта.....	38
2.8 Схема звіту керівника практики від факультету про підсумки педагогічної практики здобувачів освіти-практикантів.....	38
2.9 Залікова документація з навчальної (педагогічної) практики.....	40
2.10 Перелік питань, які виносяться на захист звіту з практики.....	42
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	43
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	44
ДОДАТКИ.....	46

ПЕРЕДМОВА

Навчальна (педагогічна) практика є невід'ємною складовою підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня.

Здобувачі освіти проходять навчальну (педагогічну) практику в закладах загальної середньої освіти на другому курсі в 4 семестрі (за навчальною програмою початкової освіти, 1-4 класи). Це перша практика, що започатковує досвід педагогічної праці студента-практиканта за фахом на первинній посаді помічника вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти. Подальше формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури відбувається під час проходження здобувачами освіти навчальної (педагогічної) практики на третьому курсі в 6 семестрі (за навчальною програмою базової середньої освіти, 5-9 класи). Методичні рекомендації структуровані відповідно до вказаних вище двох видів практики.

Навчальна (педагогічна) практика відіграє важливу роль у системі професійної підготовки учителя фізичної культури. Особливістю практики є те, що студенти проходять її без відриву від навчання. Відтак вона є сполучною ланкою, що поєднує теоретичне навчання здобувачів освіти з практичною діяльністю та забезпечує їм можливість долучитися до освітнього процесу школярів у закладі загальної середньої освіти.

Її основна мета полягає в ознайомленні здобувачів освіти-практикантів з умовами провадження професійної діяльності, забезпеченні можливості застосувати набуті знання на практиці, працюючи в умовах, що сприяють розвитку їхньої самостійності, впевненості у прийнятті рішень, засвоєнню принципів педагогічної етики, завершенню формування фахових компетентностей та відпрацюванню вмінь і навичок зі спеціальності. Крім того, навчальна (педагогічна) практика передбачає формування у студентів здатності до аналізу, критичного мислення та адаптації до реальних професійних умов і ситуацій, що дозволить майбутнім учителям з фізичної культури не лише вдосконалити свої практичні навички, але й розвинути комунікативні й організаційні здібності, необхідні для ефективної взаємодії з колегами, учнями та їх батьками.

Навчальна (педагогічна) практика спрямована на завершення формування набутих під час навчання у ЗВО компетентностей і засвоєння досвіду їх застосовування, оволодіння первинними професійними вміннями, сучасними формами організації праці відповідно до спеціальності, ознайомлення зі специфікою майбутнього фаху.

Окрім того, практика передбачає формування у здобувачів освіти відповідальності за прийняття самостійних рішень у виробничих умовах, виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо їх застосовувати у практичній діяльності, здатності до діяльності з високим рівнем автономності.

Відтак навчальна (педагогічна) практика є важливою складовою становлення кваліфікованого фахівця, здатного професійно й ефективно діяти в умовах сучасної української школи.

Успішність та ефективність практики в закладі загальної середньої освіти визначатимуть не тільки рівень теоретичної підготовки здобувача освіти зі спеціальності, але й чітке усвідомлення мети та завдань практики, активність, сумлінність, уміння поєднувати різні напрямки педагогічної діяльності в цілісному освітньому процесі.

РОЗДІЛ 1 ОБОВ'ЯЗКИ КЕРІВНИКА ПРАКТИКИ ВІД КАФЕДРИ. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ-ПРАКТИКАНТІВ

1.1 Обов'язки керівника практики від кафедри

1. Здійснити відбір базових закладів освіти для проходження навчальної (педагогічної) практики, укласти договори.
2. Перед початком практики забезпечити підготовку документації для здобувачів вищої освіти: оформлення договорів про проведення практики, направлень, листів, щоденників тощо.
3. Перед початком практики забезпечити готовність баз практики до прийому здобувачів вищої освіти: надати копію наказу про проведення практики, копію силабуса практики керівникам практики від бази практики.
4. Перед початком практики виконати організаційні заходи зі здобувачами вищої освіти: провести настановчу конференцію, ознайомити із силабусом практики, довести інформацію про порядок проходження практики, забезпечити необхідними документами.
5. Провести інструктаж здобувачів вищої освіти з безпеки життєдіяльності під час проведення практики та зафіксувати його в журналі реєстрації інструктажів із питань охорони праці для здобувачів вищої освіти.
6. Спільно з керівником практики від бази практики ознайомити здобувачів вищої освіти з правилами внутрішнього розпорядку закладу загальної середньої освіти.
7. Контролювати забезпечення нормальних умов праці здобувачів вищої освіти під час практики та виконання здобувачами вищої освіти-практикантами правил внутрішнього розпорядку.
8. Спільно з керівником практики від бази практики забезпечити якісне проходження практики згідно з програмою.
9. Вибірково відвідувати уроки й позакласні заняття, які проводять здобувачі освіти-практиканти.
10. Контролювати ведення інформаційного листа про перебування здобувачів вищої освіти на базі практики.
11. Перевіряти й давати оцінку звітній документації здобувача вищої освіти після закінчення практики.
12. Приймати у складі комісії залік із практики.
13. Готувати та подавати письмовий звіт про проведення та результати практики завідувачу кафедри та оприлюднювати звіт на вченій раді факультету.
14. Вносити пропозиції з удосконалення практики, брати участь в обговоренні питань організації практики на засіданнях кафедри й раді факультету.

1.2 Права здобувачів освіти-практикантів

У період проходження навчальної (педагогічної) практики **здобувач освіти-практикант має право:**

- отримувати консультації з будь-яких питань, що стосуються практики у

методиста, вчителя фізичної культури, викладачів кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту;

- вносити пропозиції щодо вдосконалення програми практики та окремих документів;
- отримувати обґрунтування попередньої оцінки з практики (від методиста та вчителя);
- звертатися для вирішення суперечливих питань до керівника практики, завідувача кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту та декана факультету.

1.3 Обов'язки здобувачів освіти-практикантів

У період проходження навчальної (педагогічної) практики **здобувач освіти-практикант зобов'язаний:**

- брати участь у настановчій та підсумковій конференціях із практики;
- отримати консультації щодо оформлення всіх необхідних документів з практики;
- своєчасно прибути на базу практики;
- ознайомитись із силабусом практики та виконувати всі передбачені ним завдання;
- виконувати в повному обсязі всі вимоги програми практики на відповідному якісному рівні;
- брати участь у суспільному житті шкільного колективу;
- проявляти ініціативу та творчість під час проведення освітньої, виховної, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- в установленій розкладом день працювати не менше 6 год у закладі загальної середньої освіти; пропущений день практики відпрацьовується в терміни, встановлені методистом групи;
- своєчасно виконувати індивідуальний план, подавати на перевірку документацію відповідно до встановленого графіка;
- ретельно готуватися до проведення освітньої та виховної роботи з учнями;
- складати конспекти, план і здійснювати аналіз роботи, затверджувати їх у методиста і вчителя з фізичної культури;
- активно брати участь в аналізі занять;
- 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;
- нести відповідальність за доручену та виконану роботу на базі практики;
- дотримуватися притаманних професії педагога правил поведінки та зовнішнього вигляду;
- пам'ятати, що здобувач освіти-практикант є представником факультету,

його студентського колективу. Тому повинен бути організованим і коректним; дотримуватися правил техніки безпеки;

- підготувати відповідно до вимог силабуса навчальної (педагогічної) практики звітну документацію та у визначений термін надати керівнику практики від кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту;
- своєчасно скласти залік із навчальної (педагогічної) практики.

1.4 Пам'ятка здобувачеві освіти-практикантові

У період навчальної (педагогічної) практики студент-практикант зобов'язаний дотримуватись правил внутрішнього розпорядку закладу загальної середньої освіти, чітко виконувати розпоряджень директора школи, заступника директора, керівників практики і старости групи.

Студент несе відповідальність за виконувану ним роботу та її результати нарівні зі штатними працівниками школи.

Студент зобов'язаний суворо дотримуватись трудової дисципліни, в повному обсязі виконувати завдання, передбачені силабусом навчальної (педагогічної) практики; ретельно готуватися до кожного уроку й інших видів освітньої та виховної роботи; відвідувати відкриті уроки, методичні заняття.

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

За результатами проходження навчальної (педагогічної) практики студент отримує залік. Оцінювання практики здійснюється відповідно до критеріїв, що визначені силабусом навчальної (педагогічної) практики. Загальна позитивна оцінка можлива лише при виконанні всіх завдань, передбачених програмою практики. Невиконання або незадовільна оцінка за будь-який вид практичної діяльності (наприклад, за проведення виховної роботи) не дає можливості студентові отримати загальну позитивну оцінку. Ураховується також обсяг усієї виконаної на практиці роботи.

1.5 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 погодженням із Міністерством праці та Міністерством юстиції України.

1.2. Учитель фізичної культури призначається і звільняється з посади управлінням освіти за поданням 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, рішеннями Кабінету Міністрів України, органів управління освіти всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів, правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки та

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 і методик фізичної культури, використовуючи найефективніші прийоми, методи та засоби навчання.

2.2. Визначати 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 учнів і регулювати їх фізичне навантаження.

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

2.7. Проводити позакласну роботу з учнями.

2.8. Вести облік успішності та відвідування уроків.

2.9. Піклуватись про збереження навчально-матеріальної бази фізичного виховання, обладнання та інвентарю, прийнятого на відповідальне зберігання 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 й 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 й 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

Учитель фізичної культури має право:

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

3.2. Захищати професійну честь і гідність.

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

3.4. Захищати свої права самостійно або через представника, в тому числі адвоката, у випадку дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного з 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 та 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 освітнього процесу;
- реалізацію в повному обсязі навчальних програм відповідно до навчального плану і розкладу освітнього процесу;
- порушення прав і свобод учнів.

4.2. За невиконання 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

Учитель фізичної культури повинен знати:

5.1. Закон України про освіту, інші законодавчі й нормативно-правові акти та документи з питань навчання та виховання, державну мову відповідно до чинного законодавства про забезпечення функціонування української мови. Нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників освітньо-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 і роботи з батьками.

5.19. Сучасні методики навчання фізичної культури.

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

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

6. Кваліфікаційні вимоги

6.1. Учитель фізичної культури повинен мати відповідну фахову освіту.

6.2. Провидити вступний, цільовий та позаплановий інструктаж 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 освітньо-виховного процесу, забезпечувати результативність та якість своєї праці.

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

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

6.6. За результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного учня. Якщо в учня з'являються ознаки втоми або якщо він скаржиться на слабкість або погане самопочуття, негайно направляти 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 та подає їх на затвердження директора.

6.9. Постійно підвищує свою 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 закладі освіти, 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 у директора 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 НАВЧАЛЬНОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

2.1 Мета, завдання і організація навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі

Навчальна (педагогічна) практика в школі забезпечує зв'язок між теоретичним навчанням студентів і їх майбутньою самостійною професійною діяльністю.

Метою навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі є ознайомлення студентів з основними напрямками роботи закладу загальної середньої освіти, функціональними обов'язками посадових осіб закладу, а також набуття елементарних уявлень про педагогічну професію і на цій основі розвиток інтересу до своєї майбутньої спеціальності.

Основними завданнями навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі є: ознайомлення студентів з особливостями організації освітнього процесу з фізичного виховання в початковій школі; ознайомлення студентів з матеріально-технічною базою з фізичного виховання; формування навичок проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів; формування навичок помічника вчителя фізичної культури; навчання студентів спостереженню й аналізу освітнього процесу з фізичного виховання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у процесі навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі студент повинен досягти таких результатів навчання (компетентностей).

Загальні компетентності:

- ✓ Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.
- ✓ Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

Фахові компетентності:

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

- ✓ Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмета 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 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.

Предметні компетентності:

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

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

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

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

Порядок проходження навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі

Педагогічна практика проводиться впродовж 4 тижнів.

Студенти денної форми здобуття освіти проходять практику в закладах загальної середньої освіти на другому курсі в 4 семестрі (молодша середня школа, 1-4 класи) на посаді помічника вчителя фізичної культури (тривалість практики 1/3 тижні) 1 тиждень із відривом від навчання та 3 тижні без відриву від навчання.

Для проходження практики студенту необхідно визначитись із базою проходження практики (перелік баз практики, з якими укладені договори, знаходиться 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 із підприємства на проходження навчальної (педагогічної) практики у самостійно обраному закладі освіти.

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

На початку навчальної (педагогічної) практики керівником практики проводиться настановна конференція. Участь у ній всіх здобувачів освіти-практикантів обов'язкова.

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

Підсумки проходження практики оголошуються на звітній (підсумковій) конференції.

Результати складання заліку з навчальної (педагогічної) практики враховується при підбитті підсумків загальної успішності студентів. Студенти, що не виконали програму практики з поважної причини, проходять практику повторно, у вільний від обов'язкових навчальних занять час.

За результатами проходження навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі студент повинен набути **таких умінь і навичок**:

- ✓ Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірностей побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання.

- ✓ Знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно-масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності.

- ✓ Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку й аналіз інформації з різних джерел, вчитися та оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації на практиці.

- ✓ Вміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з контингентом закладів дошкільної та загальної середньої освіти; проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

- ✓ Вміє виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

- ✓ Володіє прийомами формування у дітей та учнів знань і прагнення до ведення здорового способу життя як фактора підвищення рівня фізичного стану.

- ✓ Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями (у тому числі – з особливими потребами) та їхніми батьками.

При організації та проведенні практики в школі методисти орієнтуються на реалізацію методичних положень. Так, 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 вирішення практичних завдань фізичного виховання школярів, які неминуче виникають.

У ході практики студенти опановують передовий досвід викладання, сучасні методи навчання та виховання засобами фізичного виховання.

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

- ✓ організаційної роботи;
- ✓ навчально-методичної та позакласної роботи з фізичної культури;
- ✓ виховної роботи.

2.2 Мета, завдання і організація навчальної (педагогічної) практики в базовій школі

Метою навчальної (педагогічної) практики в базовій школі є ознайомлення студентів з особливостями організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах базової середньої освіти, набуття вмінь і навичок планування та організації проведення уроків і позакласних заходів із фізичної культури, розвиток у майбутніх вчителів професійно-особистісних якостей.

Основними завданнями навчальної (педагогічної) практики в базовій школі є ознайомлення студентів із сучасними методами, формами й засобами організації роботи вчителя фізичної культури в закладах базової середньої освіти; розвиток навичок учителя фізичної культури; вдосконалення вміння вести спостереження за освітнім процесом, набуття умінь аналізувати урок, позакласні заходи та заняття з фізичної культури, поглиблення та закріплення засвоєних студентами теоретичних знань; набуття професійних умінь і навичок планування та організації проведення уроків і позакласних заходів із фізичної культури; виховання у студентів стійкого інтересу та формування позитивних мотиваційних установок до виконання професійних функцій та завдань.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у процесі навчальної (педагогічної) практики в базовій школі студент повинен досягти таких результатів навчання (компетентностей).

Загальні компетентності:

- ✓ Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.
- ✓ Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

Фахові компетентності:

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

✓ Здатність формувати й розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмета й 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 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 та 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.

Професійні компетентності:

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

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

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

Порядок проходження навчальної (педагогічної) практики в школі

Педагогічна практика проводиться впродовж 4 тижнів.

Студенти денної форми здобуття освіти проходять практику в закладах загальної середньої освіти на третьому курсі в 6 семестрі (базова середня школа, 5-9 класи) на посаді помічника вчителя фізичної культури (тривалість практики 1/3 тижні) 1 тиждень із відривом від навчання та 3 тижні без відриву від навчання.

Для проходження практики студенту необхідно визначитись із базою проходження практики (перелік баз практики, з якими укладені договори, знаходиться 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 із підприємства на проходження навчальної (педагогічної) практики в самостійно обраному закладі освіти.

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

На початку навчальної (педагогічної) практики керівником практики проводиться настановна конференція. Участь у ній всіх студентів обов'язкова.

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

Підсумки проходження практики оголошуються на звітній (підсумковій) конференції.

Оцінка заліку з навчальної (педагогічної) практики враховується при підбитті підсумків загальної успішності студентів. Студенти, що не виконали програму практики з поважної причини, проходять практику повторно, у вільний від обов'язкових навчальних занять час.

За результатами проходження навчальної (педагогічної) практики в базовій школі студент повинен набути *таких умінь і навичок*:

- ✓ Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання.

- ✓ Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності. Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші фактори збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

- ✓ Знає основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань.

- ✓ Уміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з контингентом закладів дошкільної та загальної середньої освіти; проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

- ✓ Вміє виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

- ✓ Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх в роботі з колективом і кожним індивідумом.

- ✓ Володіє прийомами формування у дітей та учнів знань і прагнення до ведення здорового способу життя як фактора підвищення рівня фізичного стану.

- ✓ Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями (у тому числі – з особливими потребами) та їхніми батьками.

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

У ході практики студенти опановують передовий досвід викладання, сучасні методи навчання та виховання засобами фізичного виховання.

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

- ✓ організаційної роботи;
- ✓ навчально-методичної та позакласної роботи з фізичної культури;
- ✓ виховної роботи.

2.3 Зміст роботи здобувачів освіти з розділів навчальної (педагогічної) практики

2.3.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі

Організаційна робота:

- участь у настановчій та підсумковій конференціях;
- ознайомлення зі школою (співбесіда з учителем фізичної культури, ознайомлення з умовами проведення занять із фізичної культури, обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком, організацією освітньої, виховної та позакласної роботи з фізичного виховання);
- підготовка документації (складання документів планування роботи практиканта на період практики, освітньої, виховної та позакласної роботи з фізичного виховання, оформлення документів звітності);
- ознайомлення з особливостями проведення різних форм фізичного виховання.

Індивідуальні форми роботи: складання індивідуального плану роботи на період практики; оформлення індивідуальної залікової документації та надання її методисту одразу після закінчення навчальної (педагогічної) практики.

Навчально-методична та позакласна робота:

- загальне ознайомлення з планом роботи школи на навчальний рік на основі короткої характеристики директором або його заступником (завучем, організатором);
- вивчення інноваційних підходів, які реалізуються в практичній діяльності;
- перегляд уроків фізичної культури, проведених учителем із різновіковим контингентом школярів початкової ланки;
- перегляд і аналіз частин уроків фізичної культури, проведених студентами-практикантами;
- складання комплексів фізкультурхвилинок та їх проведення;
- організація та проведення рухливих перерв зі школярами початкової школи;
- виконання функцій та обов'язків помічника вчителя фізичної культури під час проведення уроків (проведення підготовчої та заключної частин уроку, підготовка місць занять, організація роботи підгруп, які займаються за завданням вчителя, контроль за правильністю техніки виконання окремих вправ, проведення рухливих ігор, естафет, участь у суддівстві);
- самостійне проведення уроку фізичної культури; виконання завдань учителя фізичної культури з організації та проведення заходів із фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в режимі навчального дня школи;
- організація та проведення спортивної години, фізкультурного свята у позаурочний час зі школярами;
- участь в організації та проведенні планових змагань із різних видів спорту;
- вивчення і узагальнення літературних джерел, систематизація теоретичних знань.

Виховна робота під час проходження навчальної (педагогічної) практики має на меті формування в учнів патріотизму і передбачає колективні та індивідуальні форми роботи.

Колективні форми роботи:

- виховання в учнів культурних навичок поведінки;
- разом із класним керівником практикант повинен провести позакласні заходи, як-от: «Козацькому роду нема переводу», «Зростаємо громадянами-патріотами Землі, що Україною зветься», також конкурси «Веселі старти», вікторину «Пишаємося подвигами предків»;

- участь в акціях: «Захисники України» тощо;
- ініціювання створення факультативних курсів «Історія української фізичної культури», «Традиції козацтва в сучасній фізичній культурі» та ін.

Індивідуальні форми роботи:

- ознайомлення з особливостями колективу учнів прикріпленого класу шляхом бесіди з класним керівником;

- встановлення особистих контактів з учнями, спостереження за їх проявом у різних видах позаурочної діяльності: громадсько-корисній праці, гуртках, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;

- проведення виховних бесід з учнями з участю ветеранів війни, відомих спортсменів і визначних діячів у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання в учнів почуття гордості, поваги до минулого й сучасного своєї Батьківщини, розуміння, підтримки та позитивного ставлення до оточуючих;

- виготовлення класних інформаційних бюлетенів за темами: «Бути здоровим – це модно», «У здоровому тілі – здоровий дух», «День захисника Вітчизни», «Я – патріот своєї Батьківщини»;

- виконання студентом-практикантом конкретних доручень класного керівника прикріпленого класу.

2.3.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі

Основний зміст практичної діяльності студентів-практикантів полягає у виконанні нижчезазначених видів роботи:

- 1) Організаційна робота.
- 2) Навчально-методична робота.
- 3) Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота.
- 4) Науково-дослідницька робота.
- 5) Виховна робота.

1 Організаційна робота

1.1 Колективні форми роботи:

- Участь в установчій конференції, тематика якої включає мету й завдання навчальної (педагогічної) практики, основні питання змісту та організації практики студентів 3 курсу.

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

- Ознайомлення зі школою: умовами роботи та матеріально-технічною

базою; розташуванням адміністративних і допоміжних приміщень, навчальних кабінетів; організацією діяльності вчителів та учнів в умовах здійснення різних форм навчальної та виховної роботи; виконанням учителями та учнями елементів режиму навчального дня.

- Ознайомлення з умовами організації фізичної культури в школі: матеріально-технічним забезпеченням для проведення уроків із фізичної культури для учнів 5-9 класів за розділами програми та позакласної роботи; станом спортивного інвентарю і обладнання, їх кількістю й умовами зберігання; наявністю та оснащенням методичного кабінету з фізичної культури.

- Участь у зборах, нарадах із керівником навчальної (педагогічної) практики та методистами, обговорення проведених уроків із фізичної культури.

- Участь у підсумковій конференції та захист студентами результатів навчальної (педагогічної) практики.

1.2 Індивідуальні форми роботи:

- Складання індивідуального плану роботи на період практики.

- Оформлення індивідуальної залікової документації та подання її методисту одразу після закінчення навчальної (педагогічної) практики.

2 Навчально-методична робота

2.1 Колективні форми роботи:

- Загальне ознайомлення з планом роботи школи на навчальний рік на основі короткої характеристики директором або його заступником (завучем, організатором).

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

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

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

- Вивчення інноваційних підходів, які реалізуються в практичній діяльності.

- Перегляд уроків фізичної культури, які проводять вчителі в 5-9 класах з подальшим їх обговоренням у присутності вчителя та методиста.

- Перегляд та обговорення уроків для учнів 5-9 класів за участю інших здобувачів освіти-практикантів, які проводять підготовчу та заключну частини уроків.

2.2 Індивідуальні форми роботи:

- Розробка планів-конспектів уроків із фізичної культури для учнів 5-9 класів для прикріплених класів.

- Проведення уроків фізичної культури для учнів 5-9 класів у прикріплених класах самостійно.

- Організація роботи підгруп, які займаються за завданням вчителя,

контроль за правильністю техніки виконання окремих вправ, проведення рухливих ігор, естафет, участь у суддівстві на уроках фізичної культури для учнів 5-9 класів.

- Вивчення й узагальнення літературних джерел, систематизація теоретичних знань.

3 Фізкультурно-оздоровча та спортивна-масова робота

3.1 Колективні форми роботи:

- Проведення вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів 5-9 класів у прикріплених класах.

- Проведення змагань згідно з планом спортивно-масової роботи школи на навчальний рік.

- Підготовка та проведення форм позакласної роботи з учнями 5-9 класів усіх медичних груп, зокрема додаткових занять із учнями з низьким рівнем успішності.

- Участь у проведенні занять у спортивній секції з виду спорту, під керівництвом учителя фізичної культури.

3.2 Індивідуальні форми роботи:

- Виконання обов'язків учителя фізичної культури з організації одного із масових фізкультурно-спортивних заходів (змагання, спортивне свято тощо): підготовка місця проведення, обладнання, організація учасників та інші.

- Організація і проведення спортивної години у позаурочний час зі школярами 5-9 класів.

- Самостійне проведення заходів із фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в режимі навчального дня.

4 Науково-дослідницька робота

4.1 Колективні форми роботи:

- Перегляд та аналіз уроку фізичної культури у 5-9 класах.

- Визначення впливу навантаження на учнів на уроці фізичної культури (підрахунок 3-4 рази за урок).

4.2 Індивідуальні форми роботи:

- Складання протоколу педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

- Проведення дослідження згідно з темою індивідуального завдання.

- Підготовка доповіді та виступу на методичних семінарах, вебінарах, наукових конференціях («Молода наука») тощо.

5 Виховна робота

Виховна робота під час проходження навчальної (педагогічної) практики має на меті формування в учнів патріотизму та передбачає колективні та індивідуальні форми роботи.

5.1 Колективні форми роботи:

- Виховання в учнів культурних навичок поведінки.

- Разом із класним керівником практикант повинен провести деякі позакласні заходи, як-от: «Козацькому роду нема переводу», «Зростаємо громадянами-патріотами Землі, що Україною зветься», також конкурси «Веселі старти», вікторину «Пишаємося подвигами предків».

- Участь в акціях: «Захисники України» та ін.

- Ініціювання створення факультативних курсів «Історія української фізичної культури», «Традиції козацтва в сучасній фізичній культурі» та ін.

5.2 Індивідуальні форми роботи:

- Ознайомлення з особливостями колективу учнів прикріпленого класу шляхом бесіди з класним керівником.

- Встановлення особистих контактів з учнями, спостереження за їх проявом у різних видах позаурочної діяльності: громадсько-корисній праці, гуртках, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

- Проведення виховних бесід з учнями з участю ветеранів війни, відомих спортсменів і визначних діячів у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання в учнів почуття гордості, поваги до минулого й сучасного своєї Батьківщини, розуміння, підтримки та позитивного ставлення до оточуючих.

- Виготовлення класних інформаційних бюлетенів за темами: «Бути здоровим – це модно», «У здоровому тілі – здоровий дух», «День захисника Вітчизни», «Я – патріот своєї Батьківщини».

- Походи до місць бойової слави, до місцевого краєзнавчого музею тощо.

- Виконання студентом-практикантом конкретних доручень класного керівника прикріпленого класу.

Виконання індивідуального завдання

Виконання студентами індивідуального завдання під час практики сприяє набуттю умінь і навичок самостійного розв'язання виробничих, наукових або організаційних завдань. Виконання одного або декількох індивідуальних завдань активізує діяльність студентів, розширює їх світогляд, підвищує ініціативу і робить проходження практики більш цілеспрямованим.

Здобувачу освіти-практиканту рекомендується: проводити аналіз основних сторін діяльності вчителя фізичної культури, фіксувати педагогічні методи і прийоми, які ним використовуються на уроці фізичної культури; давати оцінку проведеному заняттю і робити правильні висновки про якість його проведення; проводити педагогічні спостереження в ході навчальних і позакласних занять із фізичної культури; проводити хронометраж уроку, пульсометрію, оцінювати параметри фізичного навантаження на заняттях; розробляти індивідуальну програму оздоровлення і корекції фізичного стану учнів, що займаються в групі лікувальної фізичної культури, обробляти отримані дані для формулювання педагогічних висновків.

Зміст індивідуального завдання конкретизується і уточнюється під час проходження практики керівниками від закладу освіти й бази практики. Індивідуальне завдання виконується здобувачем освіти-практикантом у формі есе. Необхідно обрати одну із запропонованих нижче тем і розкрити її. Матеріали, отримані студентом під час виконання індивідуального завдання, можуть в подальшому бути використані для виконання курсової або кваліфікаційної роботи, для підготовки доповіді, статті тощо за погодженням із керівником практики від кафедри та керівником від бази практики.

Перелік рекомендованих тем індивідуальних завдань:

1. Дослідити взаємозв'язок фізичної підготовленості та успішності учнів середнього шкільного віку.
2. Дослідити особливості методики виховання рухових якостей у школярів 5-9 класів (порівнюються дві методики з розвитку однієї з рухових якостей).
3. Вивчити стан здоров'я учнів різних закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя.
4. Дослідити динаміку прояву силових здібностей в учнів різних районів м. Запоріжжя.
5. Дослідити особливості методики виховання різних форм швидкості учнів середнього шкільного віку.
6. Дослідити динаміку розвитку статичної силової витривалості у віковому аспекті.
7. Дослідити вплив ізометричних і динамічних вправ на розвиток сили учнів середнього шкільного віку.
8. Дослідити систему педагогічного контролю за процесом фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти.
9. Дослідити рухову активність і здоров'я дівчат-підлітків.
10. Дослідити особливості методики виховання силових здібностей в учнів середнього шкільного віку.
11. Вивчити ставлення школярів до предмета «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.
12. Дослідити розвиток динамічної силової витривалості у віковому аспекті.
13. Обґрунтувати спортивно-оздоровчу роботу з учнями середнього шкільного віку в позанавчальний час.
14. Дослідити сенситивні періоди розвитку рухових якостей у школярів різного віку.
15. Дослідити прояв гнучкості в учнів середнього шкільного віку.
16. Дослідити особливості методики розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку.

17. Дослідити особливості методики регулювання фізичного навантаження на уроках фізичної культури (на прикладі проведення уроків із різних розділів шкільної програми).

18. Дослідити розвиток рухових якостей методом «колового тренування» на уроках фізичної культури.

19. Дослідити особливості використання технічних засобів навчання на уроках фізичної культури.

20. Вивчити досвід організації позакласної фізкультурно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти м. Запоріжжя.

21. Обґрунтувати критерії ефективності уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

22. Дослідити вплив домашніх завдань із фізичної культури на розвиток фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти.

23. Дослідити особливості організації та проведення шкільних спортивних свят у загальноосвітніх школах.

24. Дослідити рухову активності учнів закладів загальної середньої освіти різного профілю.

25. Продіагностувати фізичний розвиток учнів 5-9 класів залежно від віку та статі.

26. Дослідити особливості впровадження фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти.

27. Обґрунтувати силові вправи, які рекомендовані шкільною програмою з фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку.

28. Дослідити теоретичну підготовку з фізичної культури учнів 5-9 класів із різних розділів програми.

29. Дослідити спортивні інтереси учнів 5-9 класів закладу загальної середньої освіти.

30. Дослідити динаміку прояву показників гнучкості в учнів 5-9 класів.

31. Дослідити фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів сільських закладів загальної середньої освіти.

32. Дослідити рівень здоров'я та умови праці вчителя фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

33. Дослідити фізичну підготовленість учнів спортивних класів із різних видів спорту.

34. Дослідити розвиток рухових якостей у дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості.

35. Дослідити розвиток рівноваги в учнів середнього шкільного віку.

36. Дослідити особливості фізичного виховання учнів середнього шкільного віку закладах загальної середньої освіти.

37. Дослідити рівень теоретичних знань із фізичного виховання в учнів закладів загальної середньої освіти.

38. Дослідити загальну та моторну щільність уроків із фізичної культури залежно від різних чинників (віку, статі, виду та типу уроків, кількості учнів, інвентарю).

39. Дослідити особливості роботи з підвищення мотивації до занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти.

40. Дослідити особливості планування роботи з фізичної культури учнів різних класів закладу загальної середньої освіти.

2.4 Орієнтовний індивідуальний план роботи здобувача освіти-практиканта

2.4.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі

1. Організаційно-методична установча конференція з навчальної (педагогічної) практики.

2. Знайомство з адміністрацією школи (директором, завучем), учителями 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 в 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 фізичного виховання дітей найбільш актуальні на сучасному етапі; яка література використовується з теорії та методики фізичного виховання), медпрацівником.

3. Ознайомлення з історією, традиціями, матеріально-технічною базою школи (ліцею, гімназії).

4. Закріплення за студентами класів і 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 вчителі фізкультури.

7. Проведення уроків фізкультури в ролі помічника вчителя фізичної культури (самостійне проведення підготовчої та заключної частин 4 уроків, надання допомоги в проведенні основної частини уроку, проведення 8 рухливих перерв і фізкультхвилинок із дітьми).

8. Самостійне проведення підготовчої або заключної частини 4 уроків фізкультури.

9. Складання документів педагогічної практики: щоденник практики, індивідуальний план роботи на період практики.

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

11. Підготовка планів-конспектів усіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно наступного тижня.

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

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

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

Останній тиждень

1. Підготовка залікової документації з педагогічної практики.

2. Підготовка фото-, відеозвітів, матеріалів для доповіді на підсумкову конференцію з педагогічної практики.

2.4.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі

1. Організаційно-методична установча конференція з навчальної (педагогічної) практики.

2. Знайомство з адміністрацією школи (директором, завучем), учителями 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 фізичного виховання дітей найбільш актуальні на сучасному етапі; яка література використовується з теорії та методики фізичного виховання), медпрацівником.

3. Ознайомлення з історією, традиціями, матеріально-технічною базою школи (ліцею, гімназії).

4. Закріплення за студентами класів і 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 фізичної культури, спостереження, аналіз уроків, які проводять учителі фізкультури (аналіз 2 уроків фізичної культури, проведених за участі студентів-практикантів.).

7. Проведення уроків фізкультури в ролі вчителя фізичної культури (самостійне проведення усіх форм фізичного виховання у режимі дня школярів 5-9 класів).

8. Самостійне проведення уроків фізкультури (плани-конспекти самостійно розроблених і проведених уроків фізичної культури в 5-9 класах із підписом вчителя.

9. Складання документів педагогічної практики: щоденник практики, індивідуальний план роботи на період практики.

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

11. Підготовка планів-конспектів усіх форм фізичного виховання, які буде проводити студент-практикант самостійно на наступному етапі практики (плани-конспекти підготовчих і заключних частин 8 уроків фізичної культури, проведених студентом-практикантом із підписом вчителя).

12. Участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, які проводяться в школі (сценарії фізкультурного свята та спортивної години з відміткою вчителя фізичної культури про їх проведення).

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

Колективні форми роботи:

- Виховання в учнів культурних навичок поведінки.
- Разом із класним керівником практикант повинен провести позакласні заходи, як-от: «Козацькому роду нема переводу», «Зростаємо громадянами-патріотами Землі, що Україною зветься», також конкурси «Веселі старти», вікторину «Пишаємося подвигами предків».

- Участь в акціях: «Захисники України» та ін.

- Ініціювання створення факультативних курсів «Історія української фізичної культури», «Традиції козацтва в сучасній фізичній культурі» та ін.

Індивідуальні форми роботи:

- Ознайомлення з особливостями колективу учнів прикріпленого класу шляхом бесіди з класним керівником.

- Встановлення особистих контактів з учнями, спостереження за їх проявом у різних видах позаурочної діяльності: громадсько-корисній праці, гуртках, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

- Проведення виховних бесід з учнями з участю ветеранів війни, відомих спортсменів і визначних діячів у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання в учнів почуття гордості, поваги до минулого й сучасного своєї Батьківщини, розуміння, підтримки та позитивного ставлення до оточуючих.

- Виготовлення класних інформаційних бюлетенів за темами: «Бути здоровим – це модно», «У здоровому тілі – здоровий дух», «День захисника Вітчизни», «Я – патріот своєї Батьківщини».

- Походи до місць бойової слави, місцевого краєзнавчого музею тощо.

- Виконання студентом-практикантом конкретних доручень класного керівника прикріпленого класу.

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

15. Індивідуальне завдання.

Останній тиждень

1. Підготовка залікової документації з педагогічної практики.

2. Підготовка фото-, відеозвітів, матеріалів для доповіді на підсумкову конференцію з педагогічної практики.

2.5 Критерії оцінювання результатів навчальної (педагогічної) практики

Формою підсумкового контролю з практики є залік.

Залік з практики проводить комісія із трьох осіб, що призначається завідувачем кафедри.

Оцінювання практики здійснюється відповідно до критеріїв, що визначені силабусом практики.

Оцінка вноситься в заліково-екзаменаційну відомість та в залікову книжку керівником практики від кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Здобувач вищої освіти, який не виконав програму практики без поважної причини, отримує оцінку «незадовільно», що вважається як академічна заборгованість.

Якщо програма практики не виконана з поважної причини, здобувач вищої освіти подає заяву на ім'я ректора з проханням перенести термін практики та додає підтверджуючі документи.

Про перенесення терміну проходження практики видається наказ ректора університету, в якому встановлюється новий термін проходження практики.

Питання про підсумки кожної практики обговорюються на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту та на вченій раді факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму.

2.6 Види і зміст поточних контрольних заходів із практики

2.6.1 Навчальна (педагогічна) практика в молодшій школі

Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Поточний контроль			
Робота студента на базі практики (рекомендує оцінку керівник від бази практики)	Навчально-методична та позакласна робота (знання змісту предмета, планування та проведення занять, доцільність застосування методів і прийомів навчання школярів, комунікація з учителем фізичної культури). Виховна робота (якість підготовленого сценарію заходу, результативність проведення)	Відмінно – 20 балів Добре – 15 балів Задовільно – 10 балів Виховна робота: Відмінно – 10 балів Добре – 6 балів Задовільно – 4 бали	30
Оформлення звітної документації з практики	Якість розробки й оформлення планів-конспектів уроків фізичної культури (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Розкрито тему уроку – 5 балів Тему уроку розкрито з незначними недоліками – 4 бали Тему уроку розкрито поверхово – 3 бали	5
	Якість розробки й оформлення планів-конспектів комплексів 8 фізкультхвилин, 4 рухливих перерв (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Відповідність тематиці, завданням – 5 балів Часткова відповідність тематиці, завданням – 4 бали Невідповідність тематиці, завданням – 3 бали	
	Зміст сценаріїв проведених позакласних заходів (фізкультурного свята та спортивної години)	Відповідність тематиці, завданням – 5 балів Часткова відповідність тематиці, завданням – 4 бали Невідповідність тематиці, завданням – 3 бали	
	Педагогічна оцінка проведеного уроку з фізичної культури	Відповідність критеріям – 5 балів Часткова відповідність критеріям – 4 бали Невідповідність критеріям – 3 бали	
	Звіт про проведену профорієнтаційну бесіду	Повний, творчий – 5 балів Повний, формальний – 4 бали Задовільний – 3 бали	

Індивідуальне завдання	Виконується у формі есе на одну з тем: 1. Дослідження особливостей роботи з підвищення мотивації до занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах 2. Дослідження особливостей планування роботи з фізичної культури учнів різних класів загальноосвітньої школи 3. Дослідження особливостей організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи з учнями у режимі дня школи 4. Вивчення ставлення школярів до предмета «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. 5. Вивчення стану здоров'я учнів різних вікових груп 6. Вивчення документів, що регламентують фізичне виховання учнів закладу загальної середньої освіти 7. Дослідження особливостей організації та проведення шкільних спортивних свят 8. Дослідження методів контролю фізичного навантаження при проведенні різних форм фізичного виховання учнів	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Глибоке розуміння і повнота розкриття теми, логічність і грамотне формулювання думок, наведення аргументів на користь висловлених тез, мовно-стилістична досконалість, креативність, узагальнення, вираження авторського бачення Відмінно – 10 балів Добре – 5 балів Задовільно – 3 бали	10
Характеристика від закладу освіти (форма затверджена на кафедрі ТМФКіС)	Приклад характеристики подано в СЕЗН ЗНУ З печаткою закладу освіти (оригінал) здається на кафедру	Завантажується до СЕЗН ЗНУ.	5
Усього за поточний контроль			60

Підсумковий контроль			
Оформлення звіту (відомості про виконання здобувачем освіти-практикантом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки та позиції, список використаної літератури)	Зміст звіту: 1. Кількість проведених уроків, у яких класах. 2. Кількість переглянутих уроків фізичної культури, в яких класах. 3. Кількість занять у спортивній секції, що спостерігав здобувач освіти-практикант (назва секції, кількість тих, хто займався, вік, стать). 4. Перелік спортивно-масових заходів, у підготовці та проведенні яких брав участь здобувач освіти-практикант. 5. Виклад змісту виховної роботи, що була проведена студентом упродовж практики. 6. Аналіз організації фізичного виховання в даній школі (умови, спортивний інвентар тощо). 7. Конкретні пропозиції щодо вдосконалення фізичного виховання у школі (стисле обґрунтування, шляхи реалізації). 8. Самооцінка підготовленості студента до майбутньої практичної діяльності: підготовленість до практики, успіхи в оволодінні професійно-педагогічними навичками впродовж практики, недоліки та труднощі. 9. Завдання щодо оволодіння професійною майстерністю на час подальшого навчання в університеті. 10. Зауваження та пропозиції щодо вдосконалення підготовки студентів до практики і в процесі практики (пройти опитування на сайті університету в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=632471).	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Відповідно до вимог – 10 балів Із незначними недоліками – 6 балів Із суттєвими недоліками – 3 бали	10

Оформлення щоденника практики (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Індивідуальний план роботи на 2 тижні з підписом вчителя фізичної культури та методиста. Комплекси 8 фізкультхвилинок, 4 рухливих перерв із підписом вчителя молодших класів або вчителя фізичної культури. Плани-конспекти підготовчих і заключних частин 8 уроків фізичної культури, проведених студентом-практикантом, із підписом вчителя. План-конспект самостійно проведеного уроку фізичної культури у 1-4 класах із підписом вчителя. Плани-конспекти 4 уроків фізичної культури, які були проведені вчителем та переглянуті студентом-практикантом із підписом вчителя. Сценарії фізкультурного свята та спортивної години з відміткою вчителя фізичної культури про їх проведення.	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Відповідно до вимог – 10 балів Із незначними недоліками – 6 балів Із суттєвими недоліками – 3 бали	20
Захист звіту з практики	Презентація результатів практики. Публічний виступ.	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Логічна структура виступу, послідовність і взаємозв'язок думок. Виступ доповнено презентацією з фото- і відеоматеріалами. Вичерпні, змістовні та аргументовані відповіді на питання членів комісії.	10
Усього за підсумковий контроль			40

2.6.2 Навчальна (педагогічна) практика в базовій школі

Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Поточний контроль			
Робота студента на базі практики (рекомендує оцінку керівник від бази практики)	Навчально-методична та позакласна робота (знання змісту предмета, планування та проведення занять, доцільність застосування методів і прийомів навчання школярів, комунікація з учителем фізичної культури). Виховна робота (якість підготовленого сценарію заходу, результативність проведення).	Відмінно – 10 балів Добре – 5 балів Задовільно – 3 бали Виховна робота: Відмінно – 10 балів Добре – 6 балів Задовільно – 4 бали	20
Оформлення звітної документації з практики	Якість розробки й оформлення планів-конспектів уроків фізичної культури (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Розкрито тему уроку – 4 бали Тему уроку розкрито з незначними недоліками – 3 бали Тему уроку розкрито поверхово – 2 бали	20
	Якість розробки й оформлення планів-конспектів комплексів 8 фізкультурхвилин, 4 рухливих перерв (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Відповідність тематиці, завданням – 4 бали Часткова відповідність тематиці, завданням – 3 бали Невідповідність тематиці, завданням – 2 бали	
	Зміст сценаріїв проведених позакласних заходів (фізкультурного свята та спортивної години)	Відповідність тематиці, завданням – 4 бали Часткова відповідність тематиці, завданням – 3 бали Невідповідність тематиці, завданням – 2 бали	
	Педагогічна оцінка проведеного уроку фізичної культури	Відповідність критеріям – 4 бали Часткова відповідність критеріям – 3 бали Невідповідність критеріям – 2 бали	
	Звіт про проведену профорієнтаційну бесіду	Повний, творчий – 4 бали Повний, формальний – 3 бали Задовільний – 2 бали	

Індивідуальне завдання	Виконується у формі есе. Зміст есе погоджується з керівником практики від кафедри. Орієнтовний перелік тем індивідуальних завдань: 1. Дослідження взаємозв'язку фізичної підготовленості та успішності учнів середнього шкільного віку. 2. Дослідження особливостей методики виховання рухових якостей у школярів 5-9 класів (порівнюються дві методики з розвитку однієї з рухових якостей). 3. Вивчення стану здоров'я учнів різних загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. 4. Дослідження динаміки прояву силових здібностей в учнів різних районів м. Запоріжжя. 5. Дослідження особливостей методики виховання різних форм швидкості учнів середнього шкільного віку. 6. Дослідження динаміки розвитку статичної силової витривалості у віковому аспекті. 7. Дослідження впливу ізометричних і динамічних вправ на розвиток сили учнів середнього шкільного віку. 8. Дослідження системи педагогічного контролю за процесом фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти. 9. Дослідження рухової активності та здоров'я дівчат-підлітків. 10. Дослідження особливостей методики виховання силових здібностей в учнів середнього шкільного віку. 11. Вивчення ставлення школярів до предмета «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. 12. Дослідження розвитку динамічної силової витривалості у віковому аспекті. 13. Обґрунтування спортивно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку в позанавчальний час. 14. Дослідження сенситивних періодів розвитку рухових якостей у школярів різного віку. 15. Дослідження проявів гнучкості в учнів середнього шкільного віку. 16. Дослідження особливостей методики розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку.	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Відповідність вимогам, логічність, повнота, креативність. Відмінно – 15 балів Добре – 7-10 балів Задовільно – до 7 балів	15
------------------------	--	---	----

Характеристика від закладу освіти (форма затверджена на кафедрі ТМФКіС)	Приклад характеристики подано в СЕЗН ЗНУ З печаткою закладу освіти (оригінал) подається на кафедру	Завантажується до СЕЗН ЗНУ.	5
Усього за поточний контроль			60
Підсумковий контроль			
Оформлення звіту (відомості про виконання студентом-практикантом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки і позиції, список використаної літератури)	Зміст звіту: 1. Кількість проведених уроків, в яких класах. 2. Кількість переглянутих уроків фізичної культури, в яких класах. 3. Кількість занять у спортивній секції, що спостерігав практикант (назва секції, кількість тих, хто займався, вік, стать). 4. Перелік спортивно-масових заходів, у підготовці та проведенні яких практикант брав участь. 5. Виклад змісту 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 вдосконалення фізичного виховання у школі (стисле обґрунтування, шляхи реалізації). 8. Самооцінка підготовленості студента до майбутньої практичної діяльності: підготовленість до практики, успіхи в оволодінні професійно-педагогічними навичками впродовж практики, недоліки та труднощі. 9. Завдання щодо оволодіння професійною майстерністю на час подальшого навчання в університеті. 10. Зауваження та пропозиції щодо вдосконалення підготовки студентів до практики і в процесі практики (пройти опитування на сайті університету в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=632471).	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Відповідно до вимог – 10 балів Із незначними недоліками – 6 балів Із суттєвими недоліками – 3 бали	10

Оформлення щоденника практики (відповідність вимогам, логічність, повнота)	Індивідуальний план роботи на 2 тижні з підписом вчителя фізичної культури та методиста. Комплекси 8 фізкультхвилин, 4 рухливих перерв із підписом вчителя молодших класів або вчителя фізичної культури. Плани-конспекти 8 уроків фізичної культури, проведених студентом-практикантом, із підписом вчителя. Плани-конспекти 4 уроків фізичної культури, які були проведені вчителем та переглянуті студентом-практикантом із підписом вчителя. Сценарії фізкультурного свята та спортивної години з відміткою вчителя фізичної культури про їх проведення.	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Відповідно до вимог – 10 балів Із незначними недоліками – 6 балів Із суттєвими недоліками – 3 бали	20
Захист звіту з практики	Презентація результатів практики. Публічний виступ.	Завантажується до СЕЗН ЗНУ. Логічна структура виступу, послідовність і взаємозв'язок думок. Виступ доповнено презентацією з фото- і відеоматеріалами. Вичерпні, змістовні та аргументовані відповіді на питання членів комісії.	10
Усього за підсумковий контроль			40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

2.7 Орієнтовна схема звіту про навчальну (педагогічну) практику здобувача освіти-практиканта

1. Кількість проведених уроків, у яких класах.
2. Кількість переглянутих уроків фізичної культури, в яких класах.
3. Кількість занять у спортивній секції, що спостерігав практикант (назва секції, кількість тих, хто займався, вік, стать).
4. Перелік спортивно-масових заходів, у підготовці та проведенні яких практикант брав участь.
5. Виклад змісту 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 вдосконалення фізичного виховання у школі (стисле обґрунтування, шляхи реалізації).
8. Самооцінка підготовленості студента до майбутньої практичної діяльності: підготовленість до практики, успіхи в оволодінні професійно-педагогічними навичками впродовж практики, недоліки та труднощі.
9. Завдання щодо оволодіння професійною майстерністю на час подальшого навчання в університеті.
10. Зауваження та пропозиції щодо вдосконалення підготовки студентів до практики і в процесі практики (пройти опитування на сайті університету в СЕЗН ЗНУ за посиланням: <https://surl.li/nipcmv>).

2.8 Схема звіту керівника практики від факультету про підсумки навчальної (педагогічної) практики здобувачів освіти-практикантів

1. Організація практики.

1. Строки 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 у 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 навчальної (педагогічної) практики.
2. Проведення настановної конференції: учасники, тематика виступів.

3. Зміст роботи студентів у школі.

Навчальна робота.

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

а) рівень теоретичної та методичної підготовки студентів із предмета, педагогіки, психології на початок практики;

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

в) уміння користуватися словесними методами, методами 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 та найменша кількість проведених здобувачами освіти-практикантами уроків.

Позакласна робота з предмета.

1. Кількість і якість проведення здобувачами освіти-практикантами різних форм позакласних занять (секцій із видів спорту, груп ЗФП); масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів – у режимі навчального дня, змагання (відзначити кращі вміння студентів і недоліки).

2. Оцінка знань і навичок здобувачів освіти-практикантів із питань організації суддівства й підготовки місць змагань і проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Виховна робота.

1. Основні напрями та форми позакласної роботи з учнями, які проводять здобувачі освіти-практиканти в період практики.

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

3. Труднощі та недоліки в проведенні студентами виховної роботи.

4. Ставлення здобувачів освіти-практикантів до даного розділу практики.

Навчально-методична робота.

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

2. Ставлення і ступінь зацікавленості у вивченні змісту та організації роботи закладу загальної середньої освіти.

3. Уміння проводити психолого-педагогічні спостереження за різними аспектами діяльності педагогів і учнів, аналізувати й оцінювати якість роботи своїх колег; вивчати, аналізувати й узагальнювати власний педагогічний досвід і досвід інших викладачів із метою вдосконалення своєї професійної підготовленості.

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

1. Організація консультацій для студентів (в університеті, закладі загальної середньої освіти).

2. Зміст і якість роботи методистів бригад і вчителів шкіл.

3. Відвідування шкіл методистами від факультету й уроків посадовими особами школи з метою аналізу та оцінки роботи здобувачів освіти-практикантів, надання організаційно-методичної допомоги.

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

5. Систематичність перевірки ведення здобувачами освіти-практикантами звітної документації.

5. Підсумки навчальної (педагогічної) практики.

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

2. Оцінка за навчальну педагогічну практику:

а) атестовано здобувачів освіти-практикантів _____ (указати відсоткове співвідношення оцінок різних категорій);

б) не атестовано _____ (указати ППБ здобувачів освіти-практикантів і причини);

в) оголошено подяку та винесено догану _____ (указати ППБ здобувачів освіти-практикантів).

Підпис керівника практики від факультету.

2.9 Залікова документація з навчальної (педагогічної) практики

Залікова документація під час проходження навчальної (педагогічної) практики в молодшій школі

1. Щоденник здобувача освіти-практиканта, де фіксується вся документація та щоденна робота на практиці.

2. Індивідуальний план роботи на період проходження практики з підписом учителя фізичної культури та методиста.

3. Комплекси 8 фізкультурхвилинок, 4 рухливих перерв із підписом учителя молодших класів або вчителя фізичної культури.

4. Плани-конспекти підготовчих і заключних частин 8 уроків фізичної культури, проведених здобувачем освіти-практикантом з підписом учителя.

5. План-конспект самостійно проведеного уроку фізичної культури в 1-4 класах із підписом учителя.

6. Плани-конспекти 4 уроків фізичної культури, які були проведені вчителем та переглянуті здобувачем освіти-практикантом із підписом учителя.

7. Сценарії фізкультурного свята та спортивної години з відміткою вчителя фізичної культури про їх проведення.

8. Педагогічна оцінка проведеного уроку з фізичної культури.

9. Виконання індивідуального завдання.

10. Звіт про профорієнтаційну роботу (звіт-презентація про проведений захід).

11. Характеристика від закладу освіти.

12. Звіт здобувача освіти-практиканта про навчальну (педагогічну) практику.

Залікова документація під час проходження навчальної (педагогічної) практики в базовій школі

1. Щоденник здобувача освіти-практиканта, де фіксується вся документація та щоденна робота на практиці.
2. Індивідуальний план роботи з підписом учителя фізичної культури та методиста.
3. Плани-конспекти 8 уроків фізичної культури, проведених здобувачем освіти-практикантом із підписом учителя.
4. План-конспект самостійно розробленого уроку фізичної культури в 5-9 класах із підписом учителя.
5. Плани-конспекти 4 уроків фізичної культури, які були проведені вчителем та переглянуті здобувачем освіти-практикантом із підписом учителя.
6. Сценарії фізкультурного свята та спортивної години з відміткою вчителя фізичної культури про їх проведення.
7. Аналіз 2 уроків фізичної культури, проведених за участю здобувачів освіти-практикантів.
8. Індивідуальне завдання.
9. Звіт про профорієнтаційну роботу (звіт-презентація про проведений захід).
10. Характеристика від закладу освіти.
11. Звіт здобувача освіти-практиканта про навчальну (педагогічну) практику.

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

Здобувач вищої освіти у триденний термін після закінчення практики має надати керівникові практики від кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту письмовий звіт про проходження практики, заповнений щоденник практики, підписаний керівником від бази практики, відомість характеристику. До письмового звіту додаються матеріали, визначені силабусом навчальної (педагогічної) практики та індивідуальним планом проходження практики здобувача вищої освіти.

Не пізніше двох тижнів після закінчення практики на факультеті за участю здобувачів вищої освіти, керівників практики від кафедри і бази практики, членів комісії, завідувача кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту проводиться підсумкова конференція з метою аналізу й узагальнення результатів практики.

Присутність усіх здобувачів освіти-практикантів і методистів обов'язкова.

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

Здобувачі освіти-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 виникали в роботі; які нові знання засвоєні, які педагогічні вміння та навички набуті; висновки щодо організації практики, якості керівництва від бази практики та від університету; пропозиції щодо вдосконалення окремих аспектів організації практики.

2.10 Перелік питань, які виносяться на захист звіту з практики

1. Характеристика змісту виконаної роботи на практиці згідно з розділами програми практики.

2. Доповідь здобувача освіти-практиканта під час захисту звіту з практики. Відповіді на запитання членів комісії.

3. Пропозиції та висновки здобувача освіти-практиканта за результатами проходження практики.

4. Перелік результатів, досягнутих здобувачем освіти-практикантом під час проходження практики (сформованість компетентностей); перерахування навичок, що потребують подальшого вдосконалення.

Залік з практики проводить комісія із трьох осіб, що призначається завідувачем кафедри.

Під час захисту визначається якість виконання програми практики, глибина фахових знань, рівень оволодіння здобувачем освіти практичними навичками самостійної роботи зі спеціальності.

Комісія, яка проводить залік з практики, враховує характеристику здобувача освіти-практиканта, надану керівником практики від бази практики.

Оцінка за залік вноситься в заліково-екзаменаційну відомість та в залікову книжку керівником практики від кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : наук.-метод. посіб. / відп. ред. Т. Є. Гура; КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с.
2. Методичні рекомендації і приклади реалізації НУШ у 5-6 класах на основі досвіду освітян столиці: природнича, математична, інформатична, технологічна, соціальна і здоров'язбережувальна галузі : навч.-метод. посіб. / кол. автор.: І. Воротникова, В. Заплатинський, Л. Рак, І. Філоненко та ін.; за заг. ред. І. П. Воротникової. Київ : ФОРУМ, 2022. 188 с.
3. Методичні знахідки творчо працюючих учителів із 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.
4. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан., В. М. Пристинський, Г. А. Коломоець, О. М. Онішкевич Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.
5. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми (з досвіду роботи вчителів) : збірник / уклад.: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2020. 80 с.

Додаткова:

1. Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови: реалії, досвід, перспективи : методичний поради́ник науковців Інституту педагогіки НАПН України до початку нового 2023-2024 навчального року : методичні рекомендації / за заг. ред. Олега Топузова, Тетяни Засекиної; Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2023. 192 с.
2. Лоза Т. О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навч.-метод. посіб. Суми : Суми : ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 128 с.
3. Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті : Затверджено Вченою радою Запорізького національного університету від 29.09.2015 р., протокол №3 зі змінами та доповненнями. Дата оновлення: 23.02.2021. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/2021_polozhennya_pro_organ_zts_yu_osv_tn_ogo_protsestu_v_znu.pdf
4. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету : Затверджено Вченою радою Запорізького національного університету від 03.10.2024 р., протокол № 2. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_praktichna_p_dgotovka.pdf
5. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. №1556-VII. Дата оновлення: 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

6. Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні : Указ Президента України від 04.07.2005 р. № 1013/2005. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1013/2005#Text>

7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення: 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

Інформаційні джерела:

1. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainskashkolacompressed.pdf>

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

3. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладів : наказ Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

4. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0903-03>

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України в ід 04.11.2020. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п>

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блог ЛІДЕР. URL: <http://mofizkult-zp.blogspot.com>

2. Державний стандарт початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>

3. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <http://surl.li/aktbyx>

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <http://surl.li/tteqci>

6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <http://surl.li/flkfrt>

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

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

9. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL:

https://osvita.ua/school/83843/#google_vignette

10. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ. URL: (<https://www.youtube.com/watch?v=F8TlJp18Z5Y>)

11. Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті: Затверджено Вченою радою Запорізького національного університету від 29.09.2015 р., протокол №3 зі змінами та доповненнями. Дата оновлення: 23.02.2021. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/2021_polozhennya_pro_organ_zts_yu_osv_tn_ogo_protsestu_v_znu.pdf

12. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету: Затверджено Вченою радою Запорізького національного університету від 03.10.2024 р., протокол № 2. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_praktichna_p_dgotovka.pdf

13. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету: Затверджено Вченою радою Запорізького національного університету від 03.10.2024 р., протокол № 2. URL: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_praktichna_p_dgotovka.pdf

14. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. №1556-VII. Дата оновлення: 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

15. Про затвердження Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України: наказ Міністерства освіти і науки України від 08.04.1993 р. № 93. Дата оновлення: 20.12.1994. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93.2>

16. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення: 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

17. Спортивні загадки для дітей. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=8YSxvJg5LY8>

18. Сторінка на сайті Державної наукової установи «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи». URL: <http://surl.li/sbngec>

19. Telegram канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів. URL: https://t.me/ua_active_edu

20. YouTube канал UA_active з відео всеукраїнських семінарів і вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури. URL: <http://surl.li/vpljdi>

ДОДАТОК А

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ НА ПЕРІОД
НАВЧАЛЬНОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН

роботи на період навчальної (педагогічної) практики здобувача освіти _____ курсу,
спеціальності 014 «Середня освіта»
факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

(прізвище, ім'я та по-батькові)

6

(назва бази практики)

з _____ 20__ р. по _____ 20__ р.

№	Зміст роботи	Термін виконання	Примітка
1	2	3	4

I. Організаційна робота

1.	Участь у настановчій конференції з питань змісту та організації практики.		
2.	Ознайомлення із закладом загальної середньої освіти, бесіди з його керівництвом, учителями фізичної культури.		
3.	Ознайомлення з документацією вчителя фізичної культури з навчальної роботи.		
4.	Вивчення особових справ учнів, класного журналу, медичних карток учнів.		
5.	Ознайомлення з навчальною програмою з фізичної культури.		
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 у ролі помічника вчителя фізичної культури.		
3.	Відвідування і обговорення уроків, які проводять студенти-практиканти.		
4.	Підготовка та проведення окремих частини уроку фізичної культури.		
5.	Проведення різних форм фізичного виховання в режимі навчального дня школяра.		

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

1.	Ознайомлення з позакласною роботою з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.		
2.	Планування і проведення шкільної секційної роботи.		
3.	Організація і проведення бесід з учнями прикріпленого класу.		
4.	Проведення походу вихідного дня зі школярами прикріпленого класу.		
5.	Участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.		
6.	Участь у підготовці збірної команди школи з волейболу (юнаки) до першості району.		
7.	Участь у підготовці та проведенні спортивної години.		
8.	Випуск спортивної газети школи.		
9.	Поновлення стенду «Спорт у школі».		

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

1.	Вивчення учнів прикріпленого 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.	Проведення двох лекцій на теми: «Здоров'я у руках людини», «Рухова активність – скарбниця життя», «Особиста гігієна – запорука здоров'я», «Про шкідливість куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин».		
4.	Проведення екскурсії зі школярами прикріпленого класу в краєзнавчий музей.		
5.	Комунікація з учителями закладу загальної середньої освіти, керівництвом, батьками учнів.		

V. Підвищення наукового ступеня

(розділ складається разом з керівником з курсової роботи) для практики у базовій середній школі

1.	Огляд літературних джерел із теми курсової роботи.		
2.	Проведення початкового дослідження (тестування) згідно з темою курсової роботи.		

ДОДАТОК Б

СХЕМА ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Клас учнів:

Тема уроку:

Завдання уроку:

Місце проведення уроку:

Інвентар і обладнання:

Дата проведення уроку:

№ з/п	НАЗВА СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТА ЗАНЯТТЯ (УРОКУ)	Опис рухового завдання	Час виконання, хв
1	ВСТУПНА – адаптаційна, 10-12%		5-6
1.1	ОРГМОМЕНТ. Організаційні вправи-зв'язки, 102-105 уд/хв		
1.2	ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ, ВПРАВИ НА УВАГУ ІГРОВОГО ЗМІСТУ + ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ, 115-120 уд/хв		
2	ПІДГОТОВЧА – пошукова, 38-40%		
2.1	Ігровий стретчинг РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ: ВПРАВИ СТРЕТЧИНГУ, 120-138 уд/хв		16-18
2.2	СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ, 138-148 уд/хв ГРАЄМОСЯ - РОЗВИВАЄМОСЯ: КООРДИНАЦІЙНІ ВПРАВИ + ШВИДКІСНІ ВПРАВИ ІГРОВОГО ЗМІСТУ		
3	ОСНОВНА – тренувальна, 38-40%		22-23
3.1	КАРДІОТРЕНУВАННЯ, 148-168 уд/хв		16-18
3.2	ЗАКЛЮЧНА – мотиваційна, 10-12%		
3.3	КОРЕКЦІЙНА, РЕАБІЛІТАЦІЙНА, 168-135 уд/хв		
3.4	ОРГМОМЕНТ, 135-115 уд/хв		
3.5	РУХОВИЙ МАРАФОН: ВПРАВИ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ		10-11
4.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА		6-7
4.1.	КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ		3-4
4.2.	РЕЛАКСАЦІЯ		1-2
4.3.	ОРГМОМЕНТ		1-2

ДОДАТОК В

Модель уроку з фізичної культури за показниками ЧСС

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА, 10-12%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	ЧСС до 115 уд/хв
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	ЧСС – 115-130 уд/хв
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА, 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	ЧСС – 130-156 уд/хв
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	ЧСС – 156-168 уд/хв
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА, 38-40%	
КАРДІОТРЕНУВАННЯ	ЧСС – 168-179 уд/хв
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА, 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	ЧСС – 179-168 уд/хв
ОРГМОМЕНТ	ЧСС – 168-130 уд/хв

ДОДАТОК Г

ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

МАКСИМАЛЬНА ОЦІНКА – 100 БАЛІВ

1. Оберіть відео уроку або проведений учителем фізичної культури:
https://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_5031.html

2. ПІБ учителя:

3. Клас учнів і тема уроку:

4. Підрахуйте ККД уроку фізичної культури (заповніть таблицю):

ЗМІСТ ПОКАЗНИКІВ	ФАКТИЧНИЙ ПРОЯВ	БАЛИ
Як базові потреби учнів було задоволено? (10 балів)		
У русі		
У безпеці		
У самоактуалізації		
У пізнанні та розумінні		
У визнанні та любові		
Як педагогічні завдання виконано? (10 балів)		
Як вимоги до сучасного уроку реалізовано? (20 балів)		
Забезпечення оптимізації освітнього процесу із використанням елементів інноваційних методів навчання і дотриманням міжпредметних зв'язків.		
Забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу.		
Формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами.		
Забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами.		

Використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання.		
Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.		
Які здоров'язберігаючі технології було застосовано (20 балів)		
Кожний учасник мав можливість працювати в своєму темпі, ритмі, амплітуді.		
Поступове підвищення навантаження.		
Плавне зниження фізичного навантаження.		
Правильна фізіологічна крива. Кількість видів діяльності не перевищує восьми.		
Як зміцнювалося здоров'я учнів? (20 балів)		
Наявність кардіотренування.		
У межах індивідуального діапазону фітнес-зони.		
Упродовж 6 хв і більше.		
Доцільний зміст корекційно-реабілітаційного тренінгу в заключній частині уроку.		
Як формувалася культура здоров'я учнів? (10 балів)		
Вивчали комплекси вправ (методику, систему, технологію), які допоможуть ...; стануть у пригоді в інших сферах життєдіяльності.		
Формували навички усвідомленої роботи з власним організмом ...		
Як накопичувався індекс здоров'я уроку з фізичної культури? (10 балів)		
Вертикаль тулуба.		
Повага до прагнення кожного учня бути самодостатньою особистістю.		
Моторна щільність уроку 90%.		
Учитель не домінував над учнями.		
Не закріплювали вміння та навички.		
Створювали умови для розширення досвіду учнів.		

Розвили руховий інтелект учнів.		
Учнів не розподіляли, а поєднували в динамічні довільні групи.		

ВИСНОВОК:

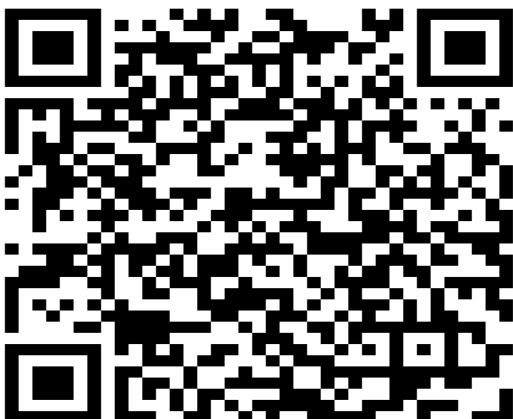
- Загальна сума балів = ККД уроку = становить
- На уроці не реалізовано / не здійснено / не використовується / не впроваджено /
- Рекомендації для вчителя.

Критерії оцінювання фрагменту уроку

Критерії	Показники	Кількість балів
Раціональність і оптимальність діяльності вчителя (20 балів)	Досягнення мети й очікуваних результатів уроку.	4
	Доцільність запропонованих етапів уроку для досягнення освітньої мети уроку.	4
	Відповідність методів, форм, прийомів освітньої роботи завданням уроку і змісту навчального матеріалу, їх оптимальне поєднання.	4
	Наявність завдань, пов'язаних із формуванням ключових і предметних компетентностей. Їх спрямованість на формування цілісності знань, цінностей і ставлень.	4
	Ступінь реалізації наскрізних змістових ліній.	4
Організація діяльності учнів на уроці (20 балів)	Активізація пізнавального інтересу учнів.	4
	Стимулювання самостійності та організація самостійної діяльності.	4
	Організація навчальної взаємодії та зворотного зв'язку.	4
	Володіння методами виявлення та врахування освітніх потреб учнів.	4
	Диференціація навчальних завдань.	4
Якість використаних освітніх матеріалів (12 балів)	Доступність та якість дидактичного матеріалу.	4
	Доступність та якість ілюстративного матеріалу.	4
	Доступність та якість інструктивного матеріалу.	4
Доцільність вибору цифрових технологій (8 балів)	Раціональність і доцільність мультимедійних технологій, електронних освітніх ресурсів.	4
	Раціональність і доцільність підібраних інтерактивних вправ.	4
Особистісні якості вчителя (12 балів)	Вільне володіння фаховими знаннями, навчальним матеріалом.	4
	Ступінь тактовності та демократичності під час онлайн-спілкування.	4
	Володіння державною мовою, дотримання культури мовлення педагога та учнів.	4
РАЗОМ		72

ДОДАТОК Д

«ЯКІ ВОНИ – СУЧАСНІ ДІТИ»



ДОДАТОК Е

**ПЕРЕЛІК СУЧАСНИХ ФІТНЕС-МЕТОДИК І ОЗДОРОВЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

№ з/п	Назва	Веб-адреси
1.	«9 СИЛ»	https://www.youtube.com/watch?v=8BO8FTnTMuE
2.	«ДИТЯЧІ ІГРИ» РОЛАНДАСА РАДВІЛИ.	https://www.youtube.com/watch?v=Iqn2C7yYCQE
3.	«П'ЯТЬ ТИБЕТЦІВ – ЕНЕРГЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»	http://www.777gid.ru/2011/07/blog-post_31.html
4.	FITNESS GAMES	https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54&list=PLZKe0kXRlwlKjF-PFNeSR30tD035LQaxb
5.	PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES	https://www.youtube.com/watch?v=rx6tun8RvG8
6.	ВПРАВИ ДЛЯ МОЗКУ	https://econet.ru/articles/174673-11-uprazhneniy-dlya-mozga
7.	ВПРАВИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ЗА 7 ХВИЛИН	https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/3_uprazhneniya_kotorye_sleduet_delat_ezhednevno/
8.	ГІМНАСТИКА РІВНОВАГИ	http://www.shooting-ua.com/books/book_170.htm
9.	ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ОЛЕКСАНДРИ СТРЕЛЬНІКОВОЇ	http://megasite.in.ua/99121-dihalna-gimnastika-strelnikovo-kompleks-vprav.html
10.	КАРДІОТРЕНУВАННЯ ВДОМА	http://www.777gid.ru/2015/09/blog-post_23.html

11.	МЕТОД «КЛЮЧ» ХАСАЙЯ АЛІЄВА	http://stress.su/ http://www.777gid.ru/2011/03/blog-post.html
12.	МЕТОД «ПЛАНКА»	http://justsport.info/krossfit-man/item/428-kompleks-krossfit-dlya-domashnej-trenirovki
13.	МЕТОДИКА «CROSS-FIT»	http://wodcat.com/about-crossfit
14.	МЕТОДИКА «ГІМНАСТИКА МОЗКУ» ДЕННІСОН	http://www.deti-budushhego.com/node/217 https://www.youtube.com/watch?v=4WdSfCLvSL8
15.	МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ ХАДУ ЗВІАДА АРАБУЛІ	http://hadu.com.ua/ph/pr/
16.	МЕТОДИКА ДИНАМІЧНОГО ТРЕНІНГУ	http://www.sport-4health.com/news4.php
17.	МЕТОДИКА ТАБАТА	http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B0
18.	МЕТОДИКА ТАНЦЮВАЛЬНО- РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ТЕТЯНИ ШКУРКО	http://pidruchniki.com/17190512/psihologiya/tantsyuvalno-ruhova_terapiya
19.	НЕСИМЕТРИЧНА ГІМНАСТИКА	http://undersport.ru/fizkult/for-all/8-asymmetry.html
20.	ОЗДОРОВЛЕННЯ ХРЕБТА ЗА АНАТОЛІЄМ СМОЛЯНІНОВИМ	http://www.ruka-mozg.com/images/files/pozvonok.pdf
21.	СИСТЕМА МИКОЛИ АМОСОВА	http://poradumo.pp.ua/sport-i-yiza/37567-gmnastika-amosova.html
22.	ТЕХНОЛОГІЯ «АНТИСТРЕСОВА	http://bmsi.ru/doc/975a74c4-1f40-45ba-b9a4-92f078e45749

	ПЛАСТИЧНА ГІМНАСТИКА» АНДРІЯ ПОПКОВА	
23.	ТЕХНОЛОГІЯ ВИСОЦЬКОГО ВОЛОДИМИРА ЛЕОНІДОВИЧА	http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/120/p0?category=24&article=120&page=0
24.	ТЕХНОЛОГІЯ РЕУТСЬКОГО СЕРГІЯ ВОЛОДИМИРОВИЧА	http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/217/p1?category=24&article=217&page=0
25.	ТЕХНОЛОГІЯ СТАНІСЛАВА ЖУКОВА «БІЛОЯР»	http://beloyar.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=65lr-bcY04E
26.	НАВЧАННЯ В РУСІ ОЛЕКСАНДРИ ДУБОГАЙ	http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/723

ДОДАТОК Ж

ПРИКЛАДИ РУХОВИХ ЗАДАЧОК ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«Повітряний рух»

Хід вправи:

Проводиться фронтально.

Усі учасники виконують за тренером рухове завдання «Повітряний рух» (із використанням пакетів).

Що?	Як?	Навіщо?
Дмукати в пакет, тримаючи його в руках; відпускати пакет у повітря, виконуючи в цей час різні рухові дії (доки пакет літає).	Стоячи в парах один навпроти одного на відстані ширини майданчика, пересуватися назустріч до центру. Кожний елемент – повторити двічі.	Удосконалення функціонування кардіореспіраторної системи організму учнів.

Перевіряємо раціональність плану за такими позиціями:

- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для серця? Намалюйте серце.
 - ✓ Які ви знаєте рухові завдання для мозку? Намалюйте мозок.
 - ✓ Які ви знаєте рухові завдання для підтримки ініціативи учнів? Намалюйте дітей.
 - ✓ Які ви знаєте рухові завдання гендерного спрямування? Намалюйте хлопчика та дівчинку.
 - ✓ Чи є в тому числі рухові завдання для вдосконалення життєво важливих рухових навичок?
 - ✓ На формування яких ключових компетентностей спрямовані певні рухові завдання?
- Підпишіть їх.
- ✓ Чи вивчали на уроці оздоровчу систему або фітнес-технологію? Виокремте це.
 - ✓ Як змінюється частота серцевих скорочень учнів залежно від завдань? Побудуйте графік.

Опис рухових завдань**«Виправ помилку»**

Багато, щоб команди були одностатеві.

Заздалегідь готуються картки з назвами вправ. В деяких з них є орфографічні помилки.

Слова (терміни) поєднані з групами (фізичними якістьями людини). В цих же групах написані слова (або подані малюнки) – назви інвентарю, з яким учні планують виконувати вправу. Завдання учнів (у команді або одноосібно) знайти орфографічні помилки, виправити їх. Знайти помилки в структурі групи, виправити їх (можна лінією вказати, до якої групи вони переміщують це слово). Після цього розпочинають виконання вправи.

Наприклад:

	Я – гнучкий Я гнучка	Я – спритний Я спритна
ВіджЕмання	НахЕли праворуч-ліворуч, впереТ-наСад	Кулька – нАгою, рукою
Повітряна кулька	Скалка	ГантелИ
Лавка	Лавка	Лавка

Учні виправляють помилки (літери). Інвентар «переміщують».

«Розминка в концентричних колах»

Учні утворюють два концентричних кола. Повертаються обличчям один до одного (представники зовнішнього на внутрішнього кіл). Учитель обумовлює кількість разів (цифра або секунди) і показує на певну частину тулуба. Завдання кожного учня у внутрішньому колі – назвати іноземною мовою вказану частину тулуба і визначене дозування. Після цього пропонується певна вправа. Виконується вона з тим партнером, який стоїть навпроти у зовнішньому колі. Після завершення першого туру учні переміщуються на 1 крок ліворуч і переходять у протилежне коло. Функції вчителя делегуються одному з учнів, який обумовлює власний регламент рухової дії і т.д.

«Геометрична фізкультура»

Учні розподіляються на групи по 6-8 осіб. Представник першої групи називає вголос геометричну фігуру, демонструє асану, в якій необхідно відобразити цю фігуру та промовляє «Руш!». Усі групи мають відтворити фігуру, поєднуючись певними частинами тулуба. Оцінюються швидкість, злагодженість та естетичність. Та група, яка перемогла, обумовлює регламент наступного туру гри.

«Із вказаного в.п. – свою вправу»

Мікрогрупи розташовуються в різних безпечних зонах майданчика. Перші номери кожної мікрогрупи – лідери – стоять обличчям до своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. Завдання лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-змін!». Учні повторюють рухове завдання за своїм лідером. За командою всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце лідера, а перші – стають останніми в своїх мікрогрупах). Учитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 с), потім демонструє в.п. № 2 і т.д.

«Фізкультурна мандрівка»

Мікрогрупи, колони, стартують із різних місць майданчика. На майданчику розміщені різні предмети (відмітки), завдяки яким визначено місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний учасник зупиниться біля певної відмітки, за ним виходить другий номер (із кожної колони). Він пересувається так само, як перший, до місця зупинки першого, а до наступного місця зупинки пересувається своїм способом. Третій номер до першого пересувається, як 1-й, до другого, як 2-й, до наступного місця зупинки своїм способом; потім перший номер повторює маршрут і рухову дію другого до 2-го, третього до 3-го, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.

«Сім хвилин»

Тренування Табата. Учні розподіляються на мікрогрупи. У кожній мікро-групі – гаджет, до якого закачана програма тренування Табата «7 хвилин». Учитель обумовлює певний регламент виконання цих вправ: під час кожної вправи необхідно додавати елементи розділу програми, який наразі вивчається.

«Незвична ранкова гімнастика»

Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 с). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!». Це означає, що іншим учасникам необхідно до вправи № 1 додати власний елемент, не загубивши при цьому елемент першої вправи (також 10-12 с). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє так само, як і його попередній товариш і т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він також стає поряд із лідерами. Якщо ні – поряд з іншими учасниками.

«Своя гра – своя зв'язка»

Учні розподіляються на мікрогрупи. Вчитель з'ясовує, які 3 основні правила знають учні щодо певного виду діяльності (гри тощо). Дає завдання: з використанням наявного в

залі (на майданчику) інвентарю та обладнання скласти свою гру (свою зв'язку), додаючи до 3-х основних правил власні. Необхідно зіграти в цю гру / виконати своє завдання. Придумати для цієї рухової діяльності назву.

«Здивуємо-навчимо»

Кожна мікрогрупа учнів придумує певну рухову дію / зв'язку; виконує її декілька разів і встановлює певний рекорд, фіксуючи командний результат на фліп-чарті. Після цього учні, по одному з кожної групи, переходять до сусідів (ліворуч або праворуч), вчать товаришів своєї рухової дії, виконують на результат, фіксують на фліп-чарті і т.д, однак до наступних груп переходять вже інші учні.

«Руховий квест»

Учні працюють в групах. Кожній групі – своя зона активності. Капітани отримують пакет (картки з окремими літерами, та картку з малюнком, на якому зображене певне в.п. людини для виконання вправи). Завдання кожної групи учасників – скласти з літер слово (то буде певна якість). Із запропонованого на малюнку в.п. скласти та виконати якомога більше вправ, спрямованих на розвиток зазначеної якості.

С	И	Л	А	
ГН	У	ЧК	І	СТЬ
СП	Р	ИТ	Н	ІСТЬ
ШВ	ИД	К	І	СТЬ



«Методична вертушка»

Учні розподіляються на команди (не більше 6 осіб у кожній). Кожній команді видається чистий аркуш паперу та маркер. Учитель почергово озвучує завдання:

1 крок: зігнути аркуш на 4 частини; отримуємо 4 сектори.

2 крок: пронумерувати кожен сектор від 1 до 4.

3 крок: один учасник у кожній команді займає певне в.п.; другий учасник у першому секторі аркуша замальовує це в.п.; так само малюнки необхідно виконати в кожному секторі аркуша, змінюючи функції учасників.

4 крок: указати письмово певну якість людини.

5 крок: під кожним малюнком поставити цифри 8; 10; 12; 14 у роздріб.

Укладену дидактичну картку учні будуть використовувати для тренування вказаної ними якості людини. Цифри 8-14 означають кількість сетів (разів) кожної вправи за відповідним сектором.

«Ускладнюй-спрощуй»

Учні шикуються в три шеренги на відстані, зручній для рухової діяльності. Вчитель обумовлює основний рух (наприклад, бурпі). Всі учні виконують рух 2-3 рази, повільно, за

учителем. Далі озвучується рухове завдання:

1 крок: перша команда пропонує свій спосіб виконання основної вправи. За це отримує 1 очко. Всі інші повторюють до команди учителя «Стій!».

2 крок: друга команда має ускладнити спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 2 очки. Всі учні повторюють.

3 крок: третя команда спрощує спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 3 очки. Всі учні повторюють.

Учні продовжують виконувати завдання, однак кожна команда працює на різну кількість очок.

«Різноманітні пересування»

Учні розподіляються на пари. Кожний партнер із пари стартує з протилежних боків майданчика. Один партнер замовляє власний спосіб пересування, учасники з пари виконують його до зустрічі всередині майданчика. Під час зустрічі учасники виконують умови вчителя та продовжують рухові дії доти, доки учитель не дасть команду «Зміна!». Це означає, що замовником стає другий партнер.

Можливі умови завдань:

- назвати своє ім'я;
- назвати ім'я свого партнера;
- назвати й показати на собі певний колір, який також є у партнера;
- один промовляє назву предметів (обладнання), що знаходяться в спортзалі, українською мовою, інший перекладає їх англійською мовою тощо;
- виконати спортивне привітання;
- виконати вправу.

Учитель також може регламентувати способи пересувань.

Наприклад:

- під час пересування по майданчику необхідно спиратися на 3 (4, 5...) точок опори;
- під час пересування мають бути 5 точок опори (але це не права рука та не ліве коліно...) тощо.

«Терміни з фізичної культури»

Учитель заздалегідь готує картки з малюнками або надписами. Наприклад: малюнок «повітряна кулька», слово «вправа», слово «гра», слово «сила».

Учні розподіляються на команди за кількістю карток.

1 крок. Кожна команда підходить до певної картки з маркером свого кольору. Завдання для кожної команди: намалювати (або записати) чотири позиції, що саме учні можуть робити відповідно до слова / малюнка на уроках із фізичної культури.

2 крок. Виконати дію з картки. До наступної дії учні переходять за сигналом (дозволом) учителя. Після завершення роботи за своєю карткою учні вписують / зображують ту дію, яку заборонено виконувати відповідно до змісту картки. Закреслюють її.

3 крок. Кожна команда залишає свою картку. Зі своїм маркером переходить до наступної картки. Намагається виконати поступово дії, запропоновані попередніми командами. Можна додавати дії, дописуючи їх своїм маркером. Наприклад:

До малюнка «кулька»

- ✓ можна – кидати, ловити, підбивати;
- ✓ заборона – лупити.

До слова «сила»

- ✓ можна – віджимання, присідання, гантелі;
- ✓ заборона – штовхати.

До слова «вправа»

- ✓ можна – виконувати; біг; стрибки; гратися;
- ✓ заборона – зупинятися.

До слова «гра»

- ✓ можна – грати; команда; весело;
- ✓ заборона – програвати.

«Молекули»

Учасники переміщуються по майданчику хаотично. За командою «Увага!» знаходять лідера, який показує певну кількість пальців і вказує на якусь частину тулуба, називаючи будь-яку людську якість. Це означає, що учасники мають розподілитися на групи за кількістю пальців і з'єднатися вказаною частиною тулуба. Далі потрібно голосно назвати цю частину тулуба та виконати вправу для розвитку визначеної лідером якості у в.п., яке було прийняте учасниками групи.

«Таємний рух»

Учні розташовуються на майданчику довільно. Учитель перед учнями обумовлює «таємний рух» – певне положення тулуба, на яке учні мають відреагувати також обумовленим способом («сховатися»).

Наприклад, «таємний рух» – кисть руки, прикладена до лоба. «Сховатися» – закрити очі двома руками.

Учитель під музичний супровід виконує різні спортивно-танцювальні рухові вправи, учні повторюють. Однак щойно учитель продемонструє «таємний рух», учні мають «сховатися».

Через 1-2 хвилини учитель делегує свої функції одному з учнів. Той уже сам обумовлює «таємний рух», а учні – яким чином вони будуть «ховатися» і т.д.

«Рухова пам'ять»

Учитель або лідер знаходиться перед учнями. Починає виконувати першу вправу (на свій розсуд). Учні спостерігають. Коли лідер починає виконувати другу вправу, учні виконують його першу вправу. Лідер – третю, учні – другу. Поступово можна перейти на більш складний спосіб: лідер довільно виконує вправу зі свого комплексу, а учні мають виконувати ту, що їй передувала.

«Крила кажана»

Вивчається вправа «Крила кажана». Всі учні займають в.п. – стоячи спиною до стіни, великі пальці рук – під пахвами однойменно. Стіни можна торкатися потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами.

Далі пропонується ігрове завдання стретчингового змісту.

– Скільки точок торкаються стіни?

Учитель просить відійти від стіни настільки, щоб лише лікті торкалися стіни (намагатися лікті якнайближче звести один до одного). Тулуб утримується у вертикальному положенні.

– Скільки точок торкаються стіни?

Далі учням надаються такі пропозиції:

(1) Обумовлюється кількість точок, якими необхідно торкатися стіни.

(2) Обумовлюються різні частини тулуба та їхній напрямок (куди ними тягнутися одночасно).

(3) Як варіант, обумовлюються частини тулуба, однак забороняються певні з них.

Наприклад:

Шість точок опори. Руки в різні боки, нога – назад.

Або: Дві точки опори. Тягнемо вгору, однак це не руки.

ДОДАТОК И

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ НОВОГО ПОКОЛІННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ:

забути – правила дорослих / вчимося за правилами дітей;

забути – правильна техніка / раціональна техніка;

забути – підрахунок, свисток / серіями, періодами;

забути – балаканина / спілкування.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Потрібно змінити інструменти впливу, якнайбільше різних оздоровчих технологій.

Займіть дозвілля учнів. Вони звикли до розваг.

Вони не бажають, щоб їх вчили.

Вони дуже люблять учитися.

Рухові завдання мають їх розважати та розвивати.

Допоможіть їм відчувати себе частиною команди.

Необхідно чітко обумовлювати терміни, штрафи, бонуси.

Вони не можуть працювати без похвали, вона для них як пальне для паровоза.

Кількість видів діяльності – не більше 8.

Говоріть стисло, пишіть розгорнуто. 8 секунд = 25 слів.

Малюйте і використовуйте комікси.

Оцінювати на уроках фізичної культури антигуманно.

Відмовтесь від розчленованого навчання.

Фізична культура для мозку: відсутня схема, немає регламенту, інтрига проблеми.

На уроці дитина – лідер, автор.

Вправа повинна бути складною і красивою

Формуйте мікрогрупи по 3-4 особи.

Обирайте серед учнів лідера. Лідер показує рух, усі інші за ним повторюють, а потім – заміна лідера.

Використовуйте навчальні картки. Картки готують діти.

4 вправи: 1 – 8-15 хв – сидячи, 2 – 8-15 хв – партер, 3 – стоячи на одному коліні, вправи стретчингу, 4 – стоячи, вправи на розтягування.

Якщо дитина сильна – «сама собі тренер», тренується самостійно; якщо лінується – разом зі всіма.

Поради щодо формулювання завдань для представників нового покоління:

Що? Як? Навіщо? – мета.

Спілкування на рівних – я + дитина.

Без обмежень та жорстких рамок – креативно.
Лише терміни і штрафи – назва вправи.
Весело і з захопленням – настрій.
Завдання із навантаженням на розум як шарада – розумно.
Винагорода за кожний виконаний пункт – переможець.

ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ НОВОГО ПОКОЛІННЯ:

- ліберально;
- емоційно;
- раціонально;
- інтерактивно;
- динамічно.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХІВ:

- «Рухова задачка»;
- «Піраміда»;
- «Бутерброд».

ДОДАТОК К

ФОРМА ЩОДЕННИКА ПРАКТИКИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

(вид і назва практики)

Студента

(прізвище, ім'я, по батькові)

Факультет

Кафедра

Ступінь вищої освіти

Спеціальність

Освітня програма

Курс, група, форма
здобуття освіти

Студент

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

прибув на підприємство, організацію, установу

_____ (повна назва підприємства, організації, установи)

Печатка

підприємства, організації,
установи

« »

20 року

_____ (підпис)

_____ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи підприємства)

Вибув з підприємства, організації, установи

_____ (повна назва підприємства, організації, установи)

Печатка

підприємства, організації,
установи

« »

20 року

_____ (підпис)

_____ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи підприємства)

Індивідуальне завдання керівника практики від кафедри

Керівник практики від кафедри

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Основні положення практики

Студент до відбуття на практику отримує інструктаж керівника практики і:

- оформлює щоденник (посвідчення про відрядження);
- індивідуальне завдання з виробничої практики;
- направлення на практику (індивідуальне чи для групи);
- направлення на поселення в гуртожиток (у разі потреби).

Студент, що прибув на підприємство, надає керівникові від підприємства щоденник, проходить інструктаж із техніки безпеки й пожежної профілактики, ознайомлюється з робочим місцем, правилами експлуатації устаткування та уточнює план проходження практики.

Під час проходження практики студент зобов'язаний виконувати правила внутрішнього розпорядку підприємства.

Звіт про практику студент складає відповідно до календарного графіка проходження практики й додаткових вказівок керівників практики від кафедри та від підприємства.

Практика студента оцінюється за національною шкалою, 100-бальною шкалою та балом ECTS і враховується при призначенні стипендії нарівні з іншими дисциплінами навчального плану.

Правила ведення й оформлення щоденника

Щоденник – основний документ студента під час проходження практики.

Під час практики студент щодня записує в щоденник усі види робіт, що він зробив за день виконання календарного графіка проходження практики.

Не рідше як раз на тиждень студент подає щоденник на перевірку керівнику практики від кафедри.

Після закінчення практики щоденник разом зі звітом перевіряється керівниками практики, які складають відгуки й підписують його. Підпис керівника практики від підприємства скріплюється печаткою.

Оформлений щоденник разом зі звітом студент здає на кафедру.

Без заповненого щоденника практика не зараховується.

Календарний графік проходження практики

№ з/п	Дата	Назва робіт	Відмітка про виконання	Примітка
1.				

Керівник практики від кафедри

Керівник практики від підприємства, організації, установи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

[illegible]

Відгук і оцінка роботи студента з практики

(повна назва підприємства, організації, установи)

Керівник практики від підприємства, організації, установи

МП

_____ « ____ » _____ 20 ____ р.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Відгук осіб, які перевіряли проходження практики

Висновки керівника від кафедри про проходження практики

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Дата складання заліку « » 20 року

Оцінка:

за національною шкалою

(словами)

кількість балів

(цифрами і словами)

за шкалою ECTS

Керівник практики від кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Укладачі:

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

Методичні рекомендації до організації та проходження
навчальної (педагогічної) практики
для здобувачів 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*