Опрацювати матеріал занотувати у вигляді схем, зрозумілих ВАМ

Загальна характеристика фізичного навантаження на уроці фізичної культури

План

1. Дозування фізичного навантаження. Визначення понять.
2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю.
3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, що впливають на щільність уроку.
4. Оцінка щільності уроку фізичної культури.

5. Система оцінювання навчальних досягнень учнів.

6. Вимоги до оцінювання навчальних нормативів.

7. Рівні та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.

8. Методи та документи поточного контролю і обліку навчально-виховної роботи.

**Питання 1. Дозування фізичного навантаження. Визначення понять**

**Фізичне навантаження –**

Певний ступінь впливу фізичних вправ на організм

**Дозування навантаження** –

зміна обсягу та інтенсивності

**Обсяг навантаження** визначається тривалістю окремої фізичної вправи, серією вправ, кількістю вправ на уроці, довжиною дистанції тощо

**Зовнішні показники навантаження** – обсяг та інтенсивність

**Внутрішні показники навантаження**

визначаються функціональними змінами, які відбуваються в організмі у відповідь на виконану роботу певного обсягу та інтенсивності

**Інтенсивність навантаження –** це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Визначається швидкістю пересування, величиною прискорення, координаційною складністю, темпом, кількістю повторень за одиницю часу, амплітудою рухів, величиною обтяження

**Питання 2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю**

**Прийоми регулювання обсягу**

**фізичного навантаження**

Кількість повторень вправ

Зміна ваги обтяження

Умови виконання вправ

Тривалість відпочинку та зміна його характеру

Ускладнення вправ, поєднання їх з іншими вправам

Зміна способу виконання

Зміна розмірів майданчика

Зміна вихідного положення

**Прийоми регулювання**

**інтенсивності навантаження**

Швидкість виконання вправ

Координаційна складність вправ

Темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу

Величина напруження у відсотках від особистого результату в конкретній вправі

Амплітуда рухів

Опір навколишнього середовища (опір партнера і самооопір)

Час виконання вправ

**Питання 3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, що впливають на щільність уроку**

**Щільність уроку (загальна й моторна)**

**Педагогічно доцільні дії на уроці**

**Моторна щільність –** співвідношення часу, витраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ до всього часу уроку

**Загальна щільність –** співвідношення раціонально використаного часу до всього часу уроку

Показ вправ

Осмислення почутого та побаченого

**Чинники,** що впливають

на щільності уроку

Участь у взаємонавчанні

Кількість учнів у групах, командах, іграх

Вивчення техніки фізичних вправ, розвиток фізичних якостей

Якість матеріально-технічної бази

Педагогічний контроль

Кількість інвентарю

Страхування і взаємострахування

Застосування ефективних методів організації діяльності учнів, способів виконання вправ та керування класом

Планування наступних дій

Лаконічність пояснення, зауважень, обговорень при виконанні вправ

Оцінювання, обговорення

Підготовка місць занять, інтенсифікація допоміжних дій на уроці

Роздача і збір інвентарю та навчальних посібників

Типи та види навчального матеріалу

Необхідне переміщення учнів на уроці

Фізична підготовленість учнів

Залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків учнів

Підбиття підсумків уроку, домашні завдання

**Питання 4. Оцінка щільності уроку фізичної культури до початку уроку, під час уроку, після кожної зміни виду діяльності, наприкінці уроку.**

**Оцінка щільності уроку**

**Загальна щільність уроку**

 **визначається за формулою:**

сума раціонально затраченого часу **х** 100 %

45 хв

**Моторна щільність уроку**

**визначається за формулою:**

Сума часу затраченого на виконання вправ **х** 100 %

45 хв

95-100% – відмінна

85-94% – хороша

75-84% – задовільна

65-70%

оптимальна

**Оперативна пульсометрія** – швидке визначення ЧСС за даними короткочасного одиничного підрахунку пульсу (за 10 с).

**Метод пульсометрії:** вимірюється частота серцевих скорочень (за 10 с) до початку уроку, потім через певні проміжки часу в одного учня. Після закінчення уроку десятисекундні показники пульсу переводяться у хвилинні та представляються у графічному вигляді (пульсова крива). Оцінюється точність дозування навантаження і відпочинку, їх розподіл протягом уроку.

Метод пульсометрії дозволяє виявити вплив фізичного навантаження на серцево-судинну систему та її динаміку протягом заняття фізичними вправами

**Градація навантаження згідно з ЧСС:**

ЧСС до 130 уд/хв – низької інтенсивності

140-160 уд/хв – середньої інтенсивності

165-170 уд/хв – великої інтенсивності

175-184 уд/хв – високої інтенсивності

185 і вище – максимальної інтенсивності

**Питання 5. Система оцінювання навчальних досягнень учнів**

**Облік успішності –** процес отримання та фіксації даних про хід педагогічного процесу

* Систематичність;
* Об’єктивність;
* Урахування індивідуальних особливостей

**Вимоги до обліку**

* Засвоєння техніки виконання фізичних вправ,

рухової дії.

* Виконання навчального нормативу (з урахуванням

динаміки особистого результату).

* Виконання навчальних завдань вчителя під час

проведення уроку.

* Засвоєння теоретико-методичних знань.

**Види оцінювання**

**успішності**

* Попередній облік — здійснюється з метою визначення готовності до опанування навчальним матеріалом.
* Поточний облік — здійснюється з метою виявлення

оцінки якості засвоєння техніки рухових дій;

* Підсумковий облік полягає у виставленні оцінок на основі даних про навчальну діяльність за семестр,півріччя,навчальний рік.

**Види обліку**

**Питання 6. Вимоги до оцінювання навчальних нормативів**

Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, у яких на момент прийняття нормативу немає скарг на погане самопочуття та відхилень у стані здоров’я

Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менш як на двох заняттях)

**Вимоги до**

**оцінювання**

**навчальних**

**нормативів**

Перед складанням нормативу вчитель проводить підготовчі та підвідні вправи, а потім – відновлювальні вправи

Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті

Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог техніки безпеки під час складання нормативів

Учитель може нараховувати додаткові «бонусні» бали (за особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях)

Прийом навчальних нормативів не здійснюється в період з 1 вересня до 1 жовтня кожного навчального року з метою адаптації учнів до фізичних навантажень уроків фізичної культури.

**Форми оцінки навчальної діяльності учнів**

**Вербальна(словесна) оцінка**

**Цифрове вираження оцінки**

**Невербальна**

**Колективна оцінка**

Поздоровлення

«Добре»

У балах (1-12)

Схвальні жести головою

«Так»

Оплески

У лінійних мірах

 (см, м)

Легкі дотики

Нагороди

«Правильно»

«Чудово»

У часі (с, хв)

Заохочувальні жести

Подарунки

Призи

«Молодець»

У градусах

**Питання 7. Рівні і критерії оцінювання навчальних досягнень учнів**

**Початковий**

(1–3 бали)

***Рівні та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів***

Учень володіє технікою виконання окремих елементів фізичної вправи

Учень володіє елементарними знаннями щодо виконання рухової дії

Учень володіє знаннями щодо виконання рухової дії на початковому рівні

**Достатній**

(7–9 балів)

**Середній**

(4–6 балів)

**Високий**

(10–12 балів)

Учень виконує норматив на низькому рівню

Учень виконує техніку окремих фізичних вправи у цілому

Учень виконує контрольні навчальні нормативи, вправи комплексного тесту

Учень здатний застосувати засвоєний теоретичний матеріал для виконання фізичних вправ

Учень виконує контрольні навчальні нормативи та вимоги на результат

Учень володіє технікою виконання фізичних вправ

Учень вільно володіє теоретико-методичними знаннями

Учень володіє техніко-тактичною підготовкою. Уміло застосовує свої знання при виконанні вправ,якісно виконує навчальні нормативи

Учень має інструктивно-методичні навички, бере участь у змаганнях, досягає високих результатів при виконанні фізичних вправ

**Питання 8. Методи та документи поточного контролю і обліку навчально-виховної роботи**

**Методи поточного контролю**

**Документи контролю і обліку навчально-виховної роботи**

Педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом

Журнал обліку навчальної роботи класу

Хронометрування діяльності учнів (для виявлення часових затрат на основні види діяльності)

Типовий журнал обліку роботи осередку (клубу) спортивної спілки ЗОШ

Журнал обліку травм

Пульсометрія

(для виявлення реакції серцево-судинної системи на навантаження)

Лікарсько-контрольні картки

Вивчення документальних матеріалів

Журнал обліку спортивних досягнень учнів

Опитування у різних формах