

Практичне завдання

Тема: Планування та контроль у процесі занять фізичними вправами

Мета: закріпити знання про основні види планування та контролю у фізичному вихованні, навчитися складати елементи плану занять і застосовувати методи контролю в умовах навчального процесу.

Завдання для виконання:

1. Розробіть фрагмент **оперативного плану** одного заняття з фізичної культури (на 45 хвилин) для учнів 7 класу з урахуванням принципів гармонійного розвитку. Укажіть мету, завдання, послідовність вправ, час на виконання, методи і засоби.
2. Обґрунтуйте, які види контролю (педагогічний, самоконтроль, взаємоконтроль) доцільно застосовувати під час цього заняття та чому.
3. Розробіть коротку **таблицю самоконтролю** для учнів (5–6 критеріїв: самопочуття, настрої, сон, апетит, ЧСС після навантаження тощо) й поясніть, як її використовувати для відстеження ефективності занять.
4. Опишіть, які **корективи** ви внесли б до наступного заняття на основі результатів оперативного та поточного контролю.

Форма подання: письмовий звіт (2–3 сторінки), у якому має бути представлено:

- план-конспект заняття;
- пояснення вибору методів контролю;
- приклад таблиці самоконтролю;
- аналітичні висновки щодо корекції подальших занять.