

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Виробнича (педагогічна) практика**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., канд. пед. наук, доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## **Перелік звітної документації з виробничої (педагогічної) практики.**

1. Щоденник студента-практиканта, де фіксується уся документація і щоденна робота на практиці (Додаток 1).
2. Індивідуальний план роботи студента-практиканта на період практики (Додаток 2).
3. Річний навчальний план та варіативні модулі протягом навчального року (Додаток 3).
4. Календарний план (графічний або тематичний) з розділу програми (Додаток 4).
5. Календарний план спортивно-масової роботи школи на півріччя (Додаток 5).
6. Шість планів-конспектів уроків фізичної культури з яких 2 розгорнутих, 4 – скорочених) – 6 за підписом методиста і вчителя фізичної культури (по два для кожної вікової групи за різними темами і завданнями). (Додаток 6).
7. Педагогічних аналізу уроку (проведений студентом-практикантом) (Додаток 7).
8. Протокол хронометрування та пульсометрії уроку фізичної культури (Додаток 8).
9. Сценарій проведення 1 фізкультурно-оздоровчого заходу, який проводиться на базі навчального закладу за місцем проходження практики (Додаток 9).
10. План проведення в закріпленому класі бесіди з питань фізичної культури, спорту і здоров'я. (Додаток 10).
11. Записати всі уроки в закріпленому класі (Додаток 11).
12. Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку (Додаток 12).
13. Звіт про проходження практики (Додаток 13).

# Додатки (Зразки звітної документації)

Додаток 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

29 березня 2012 року № 384

(у редакції наказу Міністерства освіти і науки України

від 05 червня 2013 року № 683)

Форма № Н-6.03

## Донбаська державна машинобудівна академія

(повне найменування вищого навчального закладу)

### ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

\_\_\_\_\_ (вид і назва практики)  
студента \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)  
Інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_  
Кафедра, циклова комісія \_\_\_\_\_  
Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_  
Напрямок підготовки \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (назва)  
\_\_\_\_\_ курс, група \_\_\_\_\_

Студент \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)

прибув на підприємство, в організацію, установу.

Печатка  
підприємства, організації, установи    „ \_\_\_ || \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ року

\_\_\_\_\_ (підпис)    \_\_\_\_\_ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

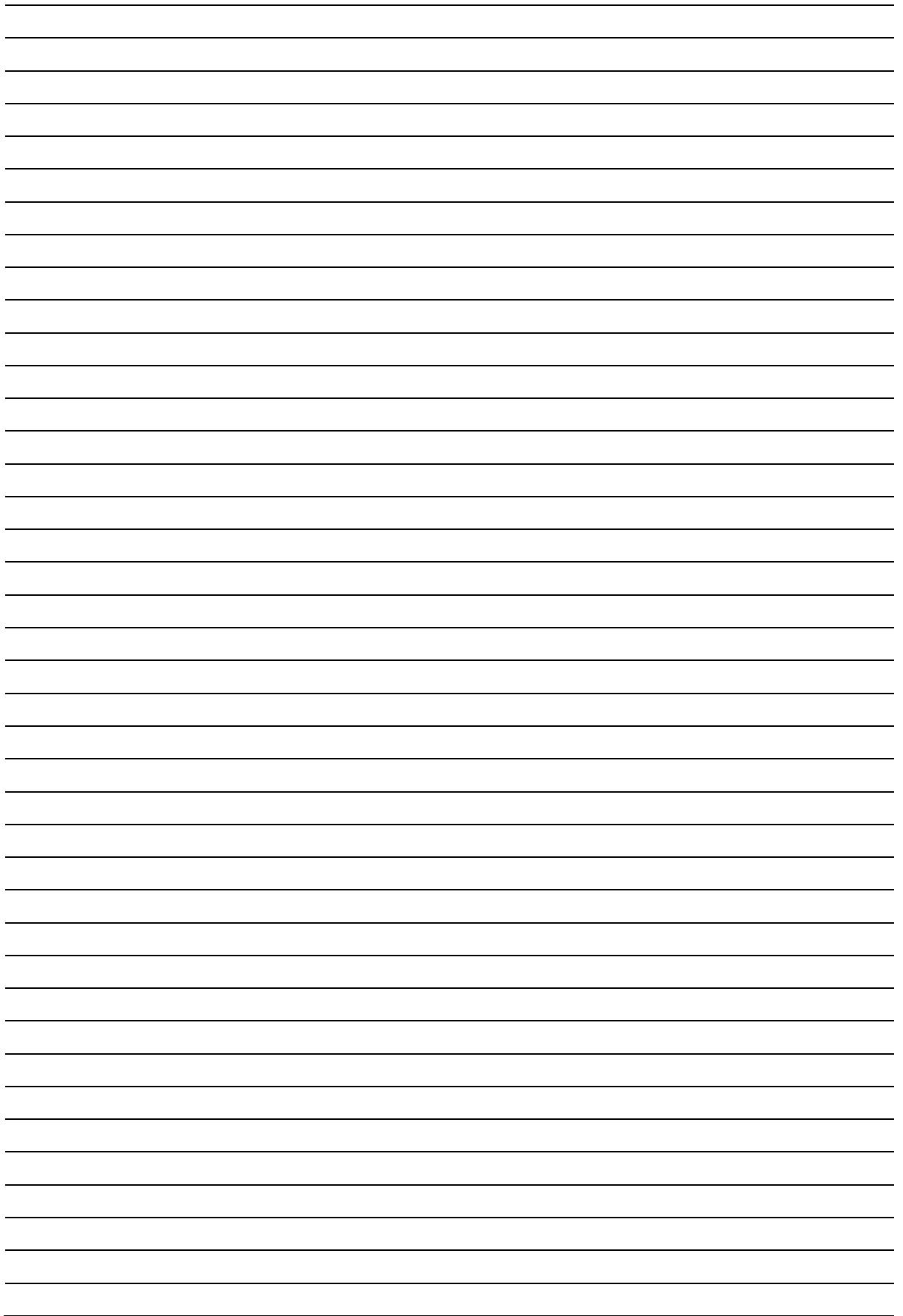
Вибув з підприємства, організації, установи.

Печатка  
підприємства, організації, установи    — \_\_\_ || \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ року

\_\_\_\_\_ (підпис)    \_\_\_\_\_ (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)













### Індивідуальний план роботи

Індивідуальний план роботи студент складає на весь період практики. Він включає в себе всі розділи роботи, які заплановані програмою педагогічної практики. План містить наступні графи: № з/п, зміст роботи, дата виконання роботи, відмітка про виконання роботи. (окремий аркуш А4)

### Індивідуальний план

з виробничої практики студента групи ФКС  
факультету Економіки і менеджменту  
кафедри фізичного виховання і спорту

\_\_\_\_\_

який (яка) проходив (ла) практику у ЗОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Методист

\_\_\_\_\_

Вчитель фізичної  
культури

\_\_\_\_\_

Краматорськ 20\_\_\_\_\_

*Індивідуальний план роботи студента-практиканта з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_*

	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання
<i>Перший тиждень (16.03.20 — 21.03.20)</i>			
1	Участь в настановній конференції кафедри фізичного виховання ДДМА.	11.03	Виконано
2	Знайомство зі школою, адміністрацією і колективом вчителів фізичної культури, матеріальною базою, шкільною документацією.	16.03	
3	Зустріч з класним керівником (бесіда, ознайомлення з виховною роботою класу на II семестр)	16.03	
4	Складання і затвердження планів роботи.	17.03	
5	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури, проведених вчителями школи.	Протягом тижня	
6	Допомога у проведенні уроків фізкультури в класах.	Протягом тижня	
7	Написання розгорнутих конспектів уроків.	Протягом тижня	
8	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	
9	Тестування рухової підготовленості учнів.	16.03- 20.03	
10	Збір бригади та планування роботи на наступний тиждень.	21.03	
<i>Другий тиждень (25.03.19 — 30.03.19)</i>			
11	Перегляд і обговорення занять фізичної культури проведених вчителем школи .	Протягом тижня	
12	Проведення уроків фізкультури.	Протягом тижня	
13	Допомога у проведенні уроків фізкультури в класах.	Протягом тижня	
14	Робота з науково-методичною літературою.	Протягом тижня	
15	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	
16	Збір бригади, обговорення підсумків роботи.	20.03.20	
17	Проведення виховного заходу	Протягом тижня	
18	Підготовка звіту про проходження практики.	Протягом тижня	
19	Здача документації.	25.03.20	
20	Участь у підсумковій конференції.		

Практикант \_\_\_\_\_

**Річний план  
розподілу варіативних модулів уроків фізичної культури  
у \_\_\_\_\_ класі  
на \_\_\_\_\_ навчальний рік**

<b>Варіативні модулі</b>	<b>Кількість уроків</b>
<b>Всього уроків за рік</b>	





	через ст. на руках, переворот у сторону. Дівч. Рівновага, дл. перекид вперед ,ст. на лопатках, міст нахилом назад, переворот в упор лежачи стрибком в упор присів, перекид назад в н/шпагат., стрибком в упор присів, переворот у сторону																																																				
	<b>Опорний стрибок</b> через гімн. козла: -ноги на різно; -вскок в упор присівши-зіск. прогн.																																																				
	<b>Лазання по канату</b> в 2 та 3 прийоми.																																																				
	<b>Колода.</b> Дівч. Рівновага-руки в сторону, мах лівої, правою хлопок під нею; ходьба з підсіданням, повор напів присяді на 180 гр., крок полькі, 3 стрибка на лівій, 3 стрибка на правій, ходьба на носках. 3 в. п. стоячі на правому коліні махом лівою назад зіскок прогнувшись.																																																				
<b>Заключна</b>	1. Перевірка домашнього завдання.																																																				
	2.Вправи для встановлення дихання. Підсумок уроку																																																				
	3.Домашнє завдання: -стрибки через скакалку 1 хв. Хл.-46 раз, Дівч.-50 раз																																																				
	-біг в повільн. темпі до 2000 м, комплекс РГГ																																																				
	згинан. тулуба з положення леж. на спин,і Дів-3-15раз,Хл.-3-17 раз -підтягування на перекладині 8-13 раз (хл.)																																																				









№	Зміст уроку	Дата
49	<p align="center"><b>Модуль - Волейбол.</b></p> Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Профілактика травматизму під час занять волейболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи на розтягування	
50	Основні засади суддівства. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нижня пряма подача. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості	
51	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача. Вправи на формування постави	
52	Національний олімпійський комітет України. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Вибір місця для виконання нижньої подачі. Нижня пряма подача. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса	
53	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи на розтягування	
54	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу	
55	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	
56	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	
57	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Навчальна гра.	
58	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	
59	Основні засади суддівства. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра волейбол.	
60	Основні засади суддівства. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра волейбол.	
61	Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидко-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах.	

	Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра волейбол.	
62	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра.	
63	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. <b>Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах -контрольний</b> норматив. Хл. 6; 5; 4. Дівч. 5; 4; 3. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Навчальна гра.	
64	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Подачі м'яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Навчальна гра.	
65	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. <b>Верхня пряма подача (6 спроб) - контрольний норматив. Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 1.</b> Навчальна гра. <b>Тематичне оцінювання з волейболу.</b>	
66	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Подачі м'яча – верхня та нижня. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.	
67	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Верхня пряма подача (6 спроб). Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.	
68	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою складеною в четверо. Верхня пряма подача (6 спроб). Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.	
69	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.	
70	Правила самостійних занять фізичними вправами. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Верхня пряма подача (6 спроб). Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Навчальна гра.	
71	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.	
72	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра.	
73	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Страхування гравців. Навчальна гра.	
74	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. <b>Передача м'яча двома</b>	

	<b>руками зверху через сітку в парах -контрольний</b> норматив. <b>Хл. 6; 5; 4. Дівч. 5; 4; 3.</b> Навчальна гра.	
75	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. «Човниковий» біг 4×9м. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.	
76	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.	
77	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з скакалкою. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Навчальна гра.	
78	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Навчальна гра.	
79	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. <b>Верхня пряма подача (6 спроб) -</b> контрольний норматив. <b>Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 1.</b> Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м'яча. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Навчальна гра.	
80	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. <b>Двостороння гра – оцінка застосування вивчених елементів техніки та тактики. Тематичне оцінювання з волейболу.</b>	

**План спортивно-масової роботи**  
у \_\_\_\_\_ **ЗОШ I-III ступенів** на \_\_\_\_\_ **навчальний рік**

<b>№ п\п</b>	<b>Заходи</b>	<b>Строки проведення</b>	<b>Місце проведення</b>
1.	Тиждень фізичної культури та спорту	вересень	Спортивний майданчик
2.	Олімпійський тиждень	вересень	Спортивний майданчик
3.	Змагання з настільного тенісу	жовтень	Класна кімната
4.	Змагання з шахів	листопад	Класна кімната
5.	Змагання з шашок	грудень	Класна кімната
6.	Конкурс ранкової гімнастики «Здоровим будь»	січень	Вестибюль школи
7.	Пізнавальна гра – змагання «Звідки взявся м'яч»	лютий	Вестибюль школи
8.	Бесіда «Олімпійці серед нас»	березень	Класна кімната
9.	Конкурс – змагання «Козацькі забави»	квітень	Спортивний майданчик
10.	Змагання з футболу	травень	Спортивний майданчик

Учитель фізичної культури \_\_\_\_\_

**Розгорнутий план-конспект № 1  
уроку з фізичної культури 6 клас (модуль волейбол).**

**Дата: 02.04.2021**

**Мета:** оздоровлення учнів протягом заняття, ведення здорового способу життя та сприяти мотивації до систематичних занять фізичної культури і спортом

**Завдання:**

1. Навчити учнів виконанню передачі м'яча у волейболі.
2. Вдосконалити техніку переміщення у волейболі.
3. Сприяти розвитку гнучкості, сили верхнього плечового поясу у домашніх умовах
4. Виховання мотивації до систематичних занять волейболом та веденню здорового способу життя.

**Місце проведення:** спортивна зала ЗОШ № 3

**Інвентар:** 15 волейбольних м'ячів.

№	Зміст	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМГ	
<b>Підготовча частина</b>					

1	<p>Шиккування, вітання, повідомлення завдань уроку, ТБ на заняттях зі спортивних ігор (волейбол).</p> <p>Вимірювання ЧСС.</p> <p>Стройові вправи: Повороти на ліво, на право, кругом; Перешиккування з однієї у дві та три шеренги</p>	2'	2'	2'	<p><i>Чітко і правильно виконувати команди, стежити за поставою.</i></p> <p><i>Стан спокою у студентів: 60/80 уд./хв.</i></p> <p><i>Слідкувати за якістю виконання вправ, виправляти помилки.</i></p> <p><i>Фронтальний метод</i></p> <p><i>Проходимо і беремо волейбольні м'ячі.</i></p>
	<p>Ходьба з м'ячем в руках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- м'яч вгору, на носках;</li> <li>- м'яч вперед, на п'ятках;</li> <li>- м'яч за голову, в полуприсіді;</li> <li>- м'яч за голову в присіді;</li> <li>- кругові рухи м'ячем навколо голови;</li> <li>- кругові рухи м'ячем навколо тулуба;</li> <li>- «вісімка» з м'ячем між ногами в ходьбі в середину.</li> </ul> <p>Перешиккування учнів з однієї колони у дві.</p>	40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків	30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків	10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків 10 кроків	<p><i>Дистанція 2 кроки.</i></p> <p><i>Стежити за поставою, стежити за дистанцією.</i></p> <p><i>Груповий метод</i></p>
	<p>Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● з веденням м'яча правою рукою;</li> <li>● з веденням м'яча лівою рукою;</li> <li>● приставним кроком лівим боком, правою рукою ведення;</li> <li>● приставним кроком правим боком, лівою рукою ведення;</li> <li>● з поворотами на 360° вправо, м'яч в руках;</li> <li>● з поворотами на 360° вліво, м'яч в руках;</li> <li>● з прямими ногами вперед, ведення м'яча правою рукою;</li> <li>● з прямими ногами назад, ведення м'яча лівою рукою.</li> </ul> <p>Вправи на відновлення дихання м'яч вгору вдих, вниз видих. Вимірювання ЧСС</p>	40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків 40 кроків	30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків	30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків 30 кроків	<p><i>Стежити за дистанцією.</i></p> <p><i>Вдих через ніс, видих ротом, максимальна частота рухів.</i></p> <p><i>Слідкувати за поставою,</i></p> <p><i>ЧСС 130-145 уд./хв. після середнього навантаження.</i></p>

<p><b><i>Комплекс загально-розвиваючих вправ на місці:</i></b></p> <p>1. Вихідне положення: стійка ноги нарізно, руки на поясі, колові рухи головою:  1 – 4 праворуч.  5 – 8 ліворуч.</p> <p>2. Вихідне положення: стійка ноги нарізно, руки до плеч колові рухи руками на 1-4 вперед на 5-8 назад.</p> <p>3. Вихідне положення: стійка ноги нарізно руки перед груддю на 1-4 колові рухи предплеччями на зовні на 5-8 на ружу.</p> <p>4. Вихідне положення: стійка ноги нарізно руки на поясі колові рухи тулубом на 1-4 вправо на 5-8 в ліву сторону.</p> <p>5. Вихідне положення: стійка ноги нарізно руки на поясі  1-2 нахил тулуба праворуч  3-4 нахил тулуба ліворуч</p> <p>6. Вихідне положення: стійка ноги нарізно руки вгорі.  1-нахил вправо  2-вихідне положення  3-нахил вліво  4- вихідне положення.</p>	<p>15 разів</p> <p>15 разів</p> <p>15 разів</p> <p>15 разів</p> <p>15 разів</p> <p>15 разів</p>	<p>10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>10 разів</p>	<p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p>	<p><i>Максимальна амплітуда.</i></p> <p><i>Максимальна амплітуда.</i></p> <p><i>Максимальна амплітуда.</i></p> <p><i>Максимальна амплітуда.</i></p> <p><i>Максимальна амплітуда.</i>  Руки прямі</p> <p><i>Максимальна амплітуда.</i></p>
---	---	---	---	---

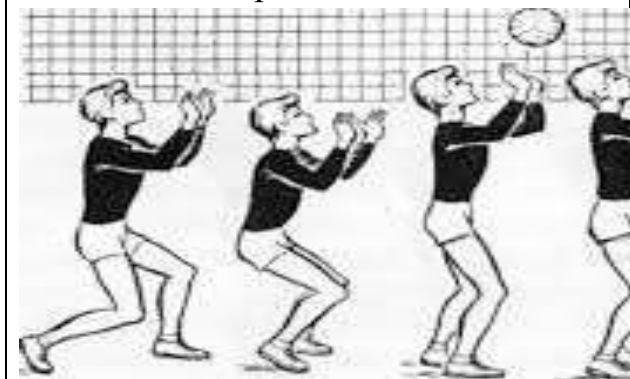


<p>7. Вихідне положення: стійка ноги нарізно руки внизу.  1-руки вперед  2-руки вгору, прогнутися назад  3-руки вперед  4- Вихідне положення.</p>	15 разів	10 разів	Не виконує	<i>Максимальна амплітуда.</i>
<p>8. Вихідне положення: випад вперед правою ногою, руки за головою  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p>	15 разів	10 разів	Не виконує	<i>Максимальна амплітуда.</i>
<p>9. Вихідне положення: широка стійка нарізно, руки на поясі.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  2. - Нахил тулуба всередину;  3. - Нахил тулуба до лівої ноги;  4. - Вихідне положення.</p>	15 разів	10 разів	Не виконує	<i>Максимальна амплітуда.</i>
<p>10. Вихідне положення – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба  1– 3 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа. 4 - вихідне положення.</p>	15 разів	10 разів	5 разів	<i>Максимальна амплітуда.</i>
<p>11. Вихідне положення: стійка ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах  1–4 - ліворуч,</p>	15 разів	10 разів	Не виконує	<i>Максимальна амплітуда.</i>

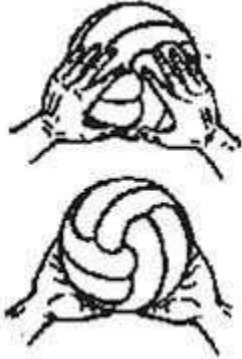
## Основна частина

## 1. Показ технічного елементу-пояснення-показ.

Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед-всторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед.



У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку» .

					 <p>Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч.</p>
2.	<b>Навчальні вправи:</b>				
	<p><i>Підготовчі вправи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація положення кистей на м'ячі;</li> <li>2. Підняти м'яч з підлоги зберігаючи положення кистей на м'ячі;</li> <li>3. Імітація верхньої передачі м'яча на місці;</li> <li>4. Імітація верхньої передачі м'яча в русі;</li> <li>5. Виконати низький дриблінг м'яча об підлогу (10-20 см) двома руками стоячи на місці;</li> </ol>	<p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p>	<p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p>	<p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p> <p>1-2 хв. 1-2 хв.</p>	<p>Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні передачі. Руки в положенні «ковша». Звернуть увагу на роботу ніг. Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні прийому м'яча. Звернуть увагу на роботу ніг. Звернуть увагу на положення рук.</p>

					Звернуть увагу на переміщення учнів.
	<p><i>Вправи для засвоєння техніки:</i></p> <p>1) Імітація передачі зверху.</p> <p>2) Передача над собою після власного підкидання м'яча.</p> <p>3) Передача з зміною висоти та вихідного положення.</p> <p>4) Біля стіни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● передача з зміною висоти, відстані.</li> <li>● одна передача над собою, інша в «ціль».</li> <li>● Передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;</li> </ul>	5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні передачі.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Руки в положенні «ковша».
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на роботу ніг.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні прийому м'яча.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на роботу ніг.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на переміщення учнів.
	<p><i>Техніка передачі м'яча зверху двома руками в парах в волейболі:</i></p> <p>1) 5 передач м'яча зверху двома руками над собою, звичайна передача партнеру;</p> <p>2) 5 передач м'яча зверху двома руками над собою, передача партнеру;</p> <p>3) виконати 30 передач м'яча зверху двома руками партнеру;</p> <p>4) виконати 30 передач м'яча зверху двома руками партнеру через волейбольну сітку в межах лінії нападу;</p> <p>5) виконати 30 передач м'яча зверху двома руками партнеру через волейбольну сітку за межами лінії нападу;</p>	5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні передачі.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Руки в положенні «ковша».
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на роботу ніг.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук та ніг при виконанні прийому м'яча.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на роботу ніг.
		5-7 хв.	5-7 хв.	-	Звернуть увагу на положення рук.

### 3.Силовий комплекс №1 робите у вівторок, четвер:

- зворотні згмбання-розгибання рук — три підходи по 10 раз;
- випади — три підхода по 10 раз на кожную ногу;
- махи гантелями стоя — три підхода по 10 разів;
- розведення гантелей в нахлоні — три підхода по 10 раз;
- підьом обох ніг на пресс — три підходи по 20 раз;
- лодочка — три подхода по 10 раз;

### Зворотні віджимання



випади



Розведення гантелей в нахлоні



Лодочка



Посилання на відео: «Растяжка.

	1. Розвиток гнучкості. Робити кожний ранок!				Зарядка на Мужском» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMFBY6Zk3Ls">https://www.youtube.com/watch?v=rMFBY6Zk3Ls</a>
<b>Заключна частина</b>					
	Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів (за посиланням)	5-6 хв.	5-6 хв.	5-6 хв.	Посилання на відео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Oji0p46KsU">https://www.youtube.com/watch?v=1Oji0p46KsU</a> ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.

**Скорочений план-конспект уроку № 1  
з фізичної культури 10 клас (модуль волейбол).**

**Дата: 02.04.2021**

**Мета:** оздоровлення студентів протягом заняття, ведення здорового способу життя та сприяти мотивації до систематичних занять фізичної культури і спортом

**Завдання:**

1. Навчити студентів виконанню верхньої передачі м'яча у волейболі.
2. Сприяти розвитку гнучкості, сили верхнього плечового поясу у домашніх умовах
3. Виховання мотивації до систематичних занять волейболом та веденню здорового способу життя.

**Місце проведення:** спортивна зала ЗОШ № 2

**Інвентар:** 15 волейбольних м'ячів.

№	Зміст	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМГ	
<b>Підготовча частина</b>					
1					

	<b>Основна частина</b>				
	<b>Заклучна частина</b>				



## АНАЛІЗ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Під час аналізу уроку зверніть увагу на таке:

1. Підготовка вчителя до уроку.
  2. Місце проведення.
  3. Інвентар, наявність, наявність ТЗН, картки.
  4. Своєчасність початку уроку.
  5. Зовнішній вигляд учителя, наявність плану уроку.
  6. Зовнішній вигляд учнів.
  7. Шиккування, здача рапорту, привітання, постановка завдань уроку.
  8. Дозування у часі частин уроку (підготовча частина — від 25 до 30 хв, заключна частина — 5 хв).
  9. Мова, тон учителя, володіння правильною термінологією.
  10. Фізіологічна послідовність під час виконання фізичних вправ (від легкого до складного і від складного до легкого).
  11. Поведінка учнів під час уроку. Виховання свідомої дисципліни.
  12. Професійно-методична підготовка вчителя.
  13. Забезпечення на уроці індивідуального і диференційованого підходу до учнів (робота за картками).
  14. Оцінювання знань і вмінь учнів, його об'єктивність, коментування (заохочення, оголошення подяки).
- Примітка.* Навчальну частину уроку можна не оцінювати.
15. Фізичне навантаження на уроці.
  16. Міжпредметні зв'язки.

Кожен урок розпочинати зі спортивних вправ. У ході уроку задіювати теоретичні відомості. Привчити учнів до самостійних занять. У заключній частині уроку підбити підсумок, виставити оцінки, дати домашнє завдання.

## АНАЛІЗ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета фізичної культури — сприяти вихованню в учнів свідомої дисципліни, викликати у них почуття любові до своєї школи, дружби, чесності та інших позитивних рис моралі. У зв'язку з цим набуває особливо важливого значення питання психолого-педагогічного і методичного аналізу навчальної та позакласної роботи учителів фізичної культури.

Здійснюючи контроль за фізичним вихованням, директори та їхні заступники керуються Постановою з питань фізичної культури і спорту, а також наказами та інструкціями Міністерства освіти. Міністерства охорони здоров'я, «Положенням про фізичне виховання в загальноосвітній школі».

**Педагогічний контроль повинен бути:**

- а) всебічним — охоплювати всі найважливіші сторони навчально-виховного процесу;
- б) об'єктивним — ґрунтуватись на достатній кількості ретельно зібраних фактів;
- в) результативним — сприяти досягненню кращих наслідків у роботі

вчителів фізичної культури.

Основною формою організації навчальної роботи з фізичної культури є урок, від правильної організації якого залежить рівень якості всієї фізкультурної, оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Урок фізичної культури може мати різну спрямованість, залежно від поставлених перед ним завдань і будується відповідно до типового плану, який складається з трьох частин. Ці частини відрізняються своїм змістом і завданням, але в той же час вони тісно взаємопов'язані і обумовлюють собою одне нерозривне ціле.

### ***Перша частина уроку — підготовча (8—12 хв)***

Завдання: організувати учнів, зосередити їхню увагу, створити добрий емоційний настрій, підготувати організм дітей до виконання вправ основної частини уроку, забезпечити помірний і всебічний вплив на м'язи, серцево-судинну і дихальну системи, сприяти розвитку координації рухів і вихованню почуття ритму.

Засобами для розв'язання завдань підготовчої частини уроку є: шиккування і перешикування, розрахунок, різні строї, гімнастичні перестроювання, ходьба, повільний біг, виконання загальнорозвиваючих та підготовчих вправ на місці та під час руху, вправ з різними предметами — палицями, булавами, набивними м'ячами, скакалками та інше.

Використовують рухливі, спортивні ігри за спрощеними правилами. Вибрані вправи та ігри повинні обов'язково своєю інтенсивністю сприяти розв'язанню завдань основної частини уроку.

### ***Друга частина — основна (28—32 хв)***

Завдання: виховання сміливості, швидкості, спритності, сили, витривалості, удосконалення і тренування рухових навичок, уміння застосувати набуті навички в різних умовах, опанувати техніку виконання вправ та навичок страхування тощо.

Засоби для розв'язання завдань другої частини уроку: вправи на гімнастичних приладах, біг, стрибки, метання, вправи з рівноваги, лазання та перелізання, спортивна гімнастика, акробатика, рухливі і спортивні ігри.

### ***Третя частина — заключна (5 хв)***

Її завдання полягають в тому, щоб привести організм учнів у відносно спокійний стан, організувати клас до наступних занять, визначити домашні завдання, підбити підсумок уроку, оцінити учнів.

Засоби, що застосовуються в третій частині уроку: вправи в ходьбі, заспокоюючі вільні вправи, елементи строю, рухливі ігри, а також вправи на увагу, розслаблення і дихання, що сприяють підготовці організму до подальшої діяльності.

Основним методом контролю за навчально-виховною роботою на уроках фізичної культури є безпосереднє спостереження, за допомогою якого можна проаналізувати рівень якості загальної і спеціальної підготовки вчителя.

Вимоги до спостереження за уроками повинні обумовлюватись плановістю і цілеспрямованістю. Під час цього спостереження повинні

проводитись не від випадку до випадку, а за заздалегідь поставленими завданнями і в певні терміни.

Метою спостереження може бути як загальне ознайомлення з методикою роботи вчителя, так і перевірка будь-яких окремих моментів: виховання дисципліни, відповідність фізичного навантаження віковим особливостям учнів, використання наочних посібників, нестандартного спортивного інвентаря, ТЗН тощо.

Спостерігаючи окремі моменти роботи вчителя, необхідно враховувати й інші сфери його діяльності, щоб уникнути можливих помилкових висновків.

**Для оцінювання рівня якості уроку з фізичної культури слід звернути увагу на:**

- Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку, які повинні бути сформульовані з урахуванням вікових та психологічних можливостей учнів відповідно до навчальної програми і фізичної підготовки окремо для основної і підготовчої медичних груп, хлопчиків і дівчаток, юнаків і дівчат.

- Поведінку вчителя, його спортивну форму, впевненість, звернення до дітей, подачу команд і розпоряджень.

- Повноцінність змісту уроку. Перевіряючи оцінює наскільки ефективні засоби навчання, вибрані вчителем, рухові дії, що сприяють розвитку особистості школярів, відповідність їх завданням уроку та навантаженню з погляду їх впливу на різні функціональні системи організму школярів та співвідношення засобів навчання необхідним рухам.

- Ефективність методики уроку.

**Під час оцінювання методу проведення уроку слід враховувати:**

1. Який метод учитель обрав для організації класу відповідно до завдань уроку і змісту програмового матеріалу.

2. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, рівень якості загальної і функціональної підготовки щодо основної частини, послідовність розв'язання завдань, цілісність уроку.

3. Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомога.

4. Чи домігся вчитель поставленої мети і на якому рівні школярі засвоїли навчальний матеріал, що розглядався на уроці.

5. Оцінювання знань, умінь і навичок учнів під час проведення уроку.

6. Чи даються домашні завдання.

Кожен урок повинен бути пов'язаний зі змістом попередніх.

На наступних уроках слід звернути увагу на те, чи не вдається вчитель до шаблонності.

Наслідки спостережень за уроком записуються до книги відвідування уроків, систематизуються і узагальнюються, після чого підсумки перевірки повідомляються вчителю (попередньо дати йому можливість висловити свої думки щодо проведеного уроку або системи уроків, а потім перевіряючий дає

свої зауваження і методичні поради).

### ***I. Аналіз поурочного плану***

1. Обсяг щоденного плану.
2. Чітке формулювання основних завдань уроку.
3. Відповідність змісту основної частини уроку навчальній програмі, календарним планам, віковим особливостям учнів і умовам проведення занять.
4. Розподіл часу на частини уроку та їх взаємозв'язок.

### ***II. Аналіз умов для успішного проведення уроку***

1. Зовнішній вигляд учителя і учнів (спортивна форма та взуття).
2. Підготовка місць для занять.
3. Наявність спортивного інвентаря згідно із завданнями уроку та кількістю учнів.

### ***III. Аналіз організації і методики уроку***

1. Організація своєчасного виходу учнів на спортивний майданчик або до спортзалу.
2. Своєчасність і чіткість початку уроку. Шиккування, рапорт чергового, перевірка домашніх завдань, пояснення і вказівки, подача команд та розпоряджень, культура мовлення та знання фізкультурної термінології.
3. Організація додаткових заходів: приготування, видача і прибирання спортивного інвентаря, чіткий вихід учнів для виконання вправ.
4. Доцільність шикувань і перешикувань та марширування, що проводяться протягом уроку.
5. Уміння регулювати фізичне навантаження для учнів згідно з їхніми віковими і статевими особливостями.
6. Різноманітність методів навчання, що застосовувались на уроці, та їх доцільність.
7. Виховна робота з учнями на уроці.
8. Забезпечення всебічного розвитку, санітарно-гігієнічних умов, вироблення правильної постави учнів.
9. Методика здійснення якісного страхування учнів під час виконання вправ.
10. Методика запобігання й усунення помилок.
11. Здійснення на уроці перевірки рівня знань, умінь і навичок. Оцінювання і облік знань учнів.
12. Ставлення вчителя до учнів, вміння володіти класом, дотримуватись педагогічного такту, організовувати, активізувати учнів, викликати у них бажання виконувати ці завдання.
13. Ставлення учнів до самостійної роботи.
14. Індивідуальний підхід до учнів.
15. Проведення рухливих ігор, їх доцільність та ефективність.
16. Уміння пов'язувати спосіб виконання фізичних вправ зі знаннями учнів з анатомії та фізіології людини.
17. Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Аналіз умінь і навичок учнів із фізичної культури.

18. Підбиття підсумків уроку, використання домашніх завдань та створення перспективи для подальшої роботи.

19. Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.

20. Чи дотримувався вчитель часу частин уроку і всього уроку.

#### ***IV. Висновки і пропозиції до проведення уроку***

1. Загальний висновок про урок і його оцінювання.

2. Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і підвищення ефективності уроків, а також щодо усунення виявлених недоліків у роботі вчителя.

### Протокол хронометрування і пульсометрії уроку фізичної культури.

Кожен учитель фізичної культури повинен прагнути до максимального використання часу на уроці і раціональній витраті його на вирішення педагогічних задач. Одним з показників ефективності уроку є його щільність, що характеризує ефективність використання часу уроку.

Щільність визначають шляхом хронометражу уроку (див. табл. 1).

Хронометрують такі види діяльності вчителя й учнів:

- **виконання учнями вправ** (елементи стройових вправ, загальнорозвиваючі вправи, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні і основні вправи, рухливі ігри, вправи на розвиток рухових здібностей) (граф 5);
- **сприйняття** (пояснення, вказівки вчителя, виправлення помилок, показ вправ вчителем, спостереження за виконанням вправ) (граф 6);
- **відпочинок** (чекання виконання наступного завдання, короткочасний відпочинок між підходами для розвитку рухових здібностей) (граф 7);
- **допоміжні дії** (перестроювання, перехід від одного снаряда до іншого, підготовка місць для занять, прибирання снарядів й інвентарю) (граф 8);
- **простоювання з вини вчителя** (запізнення класу на урок, передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, приведення в порядок пошкодженого інвентарю) (граф 9).

Як об'єкт спостереження вибирають середнього учня, досить активного і дисциплінованого. Секундомір включають по дзвонику на урок і виключають по дзвонику до його закінчення.

Дані спостереження і хронометражу фіксують у протоколі. Під час спостереження уроку безпосередньо на місці записують дані тільки в перших трьох графах (див. табл. 1).

У першій графі визначають частини уроку, відзначаючи точні межі часу їхнього початку і закінчення.

У другій графі «Види діяльності» записують зміст педагогічного процесу (наприклад: шиккування, рапорт, слухання задач уроку, виконання конкретних вправ).

У третій графі записують час закінчення кожного фіксованого виду діяльності. Наприклад, на уроці на шиккування треба було 2 хв 40 с, тому в даній графі вказують 2'40''.

Після закінчення уроку на підставі обробки даних хронометражу визначають загальну і рухову (моторну) щільність.

*Загальною щільністю* називають відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку.

*Руховою щільністю* прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність учнями, до часу тривалості уроку.

Для обчислення загальної щільності уроку підсумовують раціональний час, витрачений на виконання рухових дій, сприйняття пояснень і демонстрації, перестроювання і підготовку місць занять. Потім отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100. У нашому прикладі:

$$27'10'' + 6'05'' + 6'05'' = 39'20'' = 2360''$$

$$\text{Загальна щільність уроку} = (2360/2700) \times 100 = 86,7 (\%)$$

Для того щоб обчислити рухову щільність, підсумовують час, витрачений на виконання рухових дій. Далі отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100.

$$\text{Рухова щільність уроку} = (1630/2700) \times 100 = 60 (\%)$$

Після одержання даних загальної і рухової щільності уроку необхідно їх проаналізувати відповідно до задач, поставлених перед уроком, особливостей учнів і умов проведення уроку. Оцінку варто супроводити своїми рекомендаціями щодо засобів і шляхів підвищення загальної і рухової щільності даного уроку.

Для оцінки отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100 %, а зусилля, що учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними. У залежності від цього види діяльності учнів бувають раціональними і нераціональними. Педагогічно виправданими можна вважати лише ті, котрі необхідні для рішення задач даного уроку і виховання учнів.

До зниження загальної щільності уроку призводять такі причини:

- невиправдані простоювання на уроках (запізнення з початком, несвоєчасна підготовка місць занять, чекання черги перед виконанням вправи);
- невідповідність вчителя до уроку;
- надмірна словесна інформація;
- незадовільна дисципліна учнів на уроці.

У залежності від типу і змісту уроку показник рухової щільності може змінюватися і досягати високого рівня. Так, на уроках закріплення техніки рухів і розвитку рухових здібностей вона може досягати 70-80 %. На уроках, де передбачене розучування рухових дій і формування знань, рухова щільність може знаходитися в межах 50-60 %. На уроках гімнастики рухова щільність коливається в межах 60-70 %.

Однак важливо знати, що показник моторної щільності не характеризує величину і характер фізіологічних зрушень в організмі. Так, найчастіше уроки з моторною щільністю 70 % і більш викликають слабкі зрушення в роботі функціональних систем школярів (зокрема серцево-судинної: максимальна

частота пульсу за урок менше 130 уд./хв.). У такому випадку на уроці мала місце погана організація учнів і як наслідок, велика кількість перестроювань, підготовчих вправ низької інтенсивності, невиправданих переміщень і т.п. Ці дії враховуються у підрахунку моторної щільності, а отже, сприяють їй

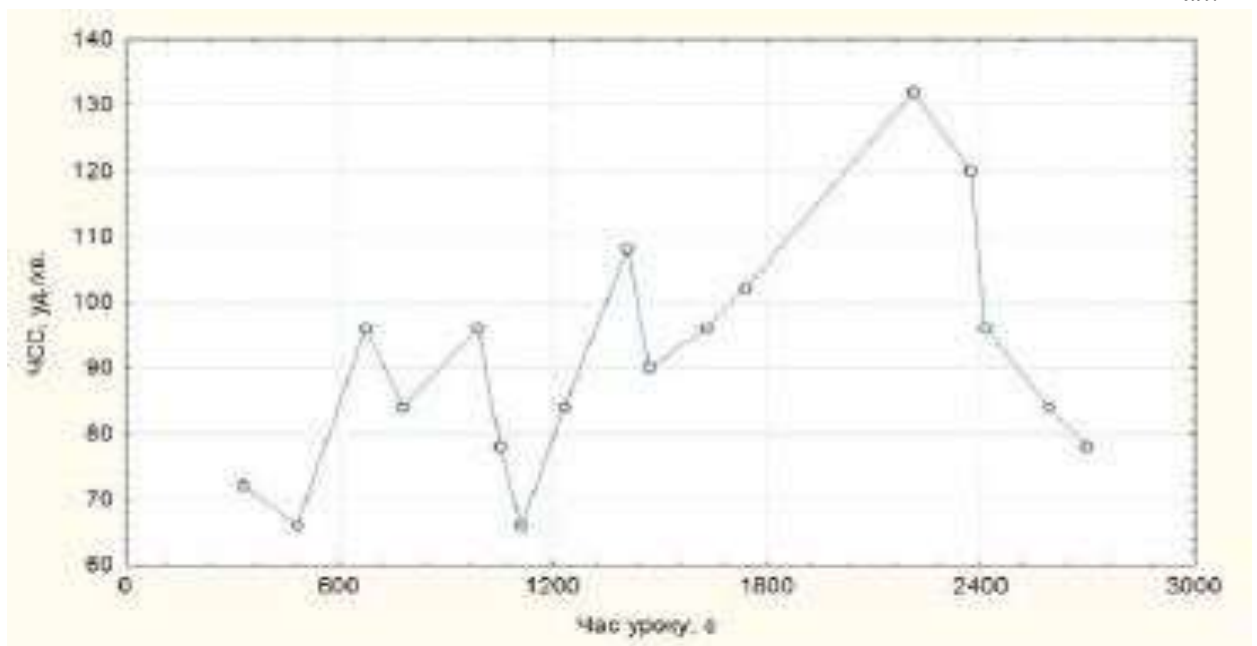
підвищенню. Показник щільності росте, а навантаження залишається оціненим недостатньо точно.

Графік хронометражу і пульсометрії уроку варто виконувати на міліметровому папері, позначаючи усі види діяльності і простою (див. рис. 1).

Серед засобів і методів підвищення щільності уроку можна виділити наступні: своєчасна підготовка місць занять, устаткування й інвентарю; контроль за підготовкою учнів і організація початку уроку; попередній інструктаж і залучення в допомогу груповодів; широке застосування фронтального і кругового методів організації учнів; використання багатопробних снарядів і пристосувань, а також саморобного дрібного інвентарю; стимулювання свідомої дисципліни, взаємодопомоги і колективізму.

Творчий підхід учителя до своєї роботи, ретельна і всебічна підготовка до уроку, постійне прагнення до вивчення передового досвіду забезпечать можливість більш раціонального використання часу на уроці і підвищать його ефективність.

*Мал. 1*



Графік пульсометрії уроку



## СЦЕНАРІЙ

### загальноміського спортивного свята на базі ЗОШ 22

#### «День здоров'я і спорту»

*Мета:* залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, за допомогою залучення дітей в такі форми організації оздоровчої роботи, як спортивні естафети, змагання з різних видів спорту, гри з футболу, баскетболу, волейболу.

*завдання:*

*сприяти формуванню в учнів навичок ведення здорового способу життя;*

*сприяти розвитку і вдосконаленню таких якостей, як витривалість, спритність, сила, мислення, вміння координувати свої рухи;*

*сприятиме визначенню цінності свого здоров'я і заходів по його збереженню;*

*привернути увагу хлопців до різноманітних видів спорту.*

*Учасники свята: учні 1-11 класів, вчителі.*

*Оформлення спортивного залу (спортивного майданчика): плакати «У здоровому тілі - здоровий дух», «Здоров'я - перлина людини».*

*Оформлення рекреації: плакат «Здоров'я і праця разом йдуть!» виставка-плакат «Курс на здоровий спосіб життя!»*

*Актуальність:* За даними проведеного медичного огляду в навчальному закладі в 1 класі 20% дітей, які мають хронічні захворювання, в 5 класі - 30%, в 9 класі - 44%. В цілому, лише у 12% школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму. З 1 до 9 класу частота зниження гостроти зору зростає у 1,5 рази; частота недотримання постави - в 1,5 рази; поширеність хвороб опорно-рухового апарату, органів травлення - в 1,4 рази; поширеність хвороб ендокринної системи - в 2,6 рази.

*Причиною, що викликає дане положення, є не тільки вплив факторів середовища проживання і генетична спадковість, сьогодні прогресує гіподинамія - малорухливий спосіб життя під час навчальних занять і вдома.*

*Сьогоднішні школярі - майбутнє країни завтра. Відповідно до Закону «Про освіту», де чітко визначена відповідальність освітнього закладу за життя і збереження дітей, зміцнення здоров'я дітей і турбота про нього - одна з головних задач школи.*

#### **Організаційний етап:**

*Складання загальношкільного положення про День здоров'я і спорту та плану заходів.*

*Підготовка і випуск листівки, інформаційного буклету, що розкривають тему: «Я вибираю спорт як альтернативу шкідливим звичкам».*

*Підготовка та випуск інформаційного буклету на тему «Профілактика шкідливих звичок».*

*Урочисте відкриття*

*Загальношкільного Дня здоров'я і спорту*

*Звучить вступ пісні «Фізкульт-ура!» На сцені з'являються ведучі.*

*Ведучий 1:*

*Добре бути людиною!*

*Це сила на весь вік!*

*Ведучий 2:*

*Це знання і мудрість,*

*Це спритність, швидкість!*

*Ведучий 1:*

*Модним бути на день, на місяць,*

*А здоровим - назавжди!*

*Ведучий 2:*

*Я ти він вона -*

*Ми - красива країна!*

*Ми - здорова країна!*

*У нас вся сила, знаю я!*

*Ведучий 1:*

*Над Росією сонце світить,*

*Світлим життя шлях.*

*Ти щасливим будь на світі,*

*Будь здоровим, будь!*

*Ведучий 2:*

*Так давайте скажемо твердо -*

*Всіх напастей немає!*

*Будемо ми тоді здорові*

*Багато, багато років!*

*Ведучий 1: Бути здоровим - це модно!*

*Ведучий 2: Бути здоровим - це класно!*

*Ведучий 1: Бути здоровим - безпечно!*

*Ведучий 2: А здорове покоління-це сильна губернія, сильна країна!*

*Саме під таким девізом будуть проходити сьогодні заходи, присвячені Дню здоров'я і спорту!*

*Ведучий 1: А першовідкривачами загальношкільного Дня здоров'я і спорту стануть учасники агітбригади «Наша молодь».*

*Ведучий 2: Скільки проблем у сучасній молоді! Уроки вчити не хочеться, а хочеться грати на комп'ютері, компанією гуляти вулицями. А потім ми говоримо, звідки беруться люди хворі?*

*Ведучий 1: Ось про це нам зараз і розкажуть хлопці.*

*«Молодь обирає здоров'я!»,  
Агітпредставлення, присвячене Дню здоров'я  
На тлі музичної заставки звучать слова:  
Звідки беруться люди хворі?  
Може бути, зовсім вони не погані?  
Може, хворі отколь прилітають?  
А люди здорові це не знають?  
Звідки хвороба у Сергія-бруднулі?  
Бути може, хворих і з Сатурна зіштовхнули?  
Чого ми сидимо і даремно гадаємо?  
Про цю історію зараз ми дізнаємося?  
Виходить хлопчик, тягне за лямку портфель. Голова його опущена, погляд пониклий.*

*Фоном звучать слова:*

*Йде людина зі школи додому,  
Несе він портфель важкий з собою.  
Спина зиркнула, ломота в ногах,  
Зараз впаде, їли мовить він ...  
Хлопчик: ... Ах!*

*Я стільки здоров'я втрачаю, друзі,  
Куріл- тут же кинув - не обманюю зовсім я!  
Друзі ось покликали взимку на каток,  
А я їм відповів: «Не хочеться, ні скок!»  
Навесні мене звали ганятися з м'ячем -  
Бігти не хочу я, і це мені в лом!  
Одягну я краще блатні штани,  
Майку, бейсболу, від сонця окуляри  
І сяду в тіні, мені не потрібен пріпек,  
Дістану сигару - я все ж хлопчина!  
Друзі кажуть, ніби шкідливо все це-  
Курну ось разок і з'їм я цукерку.  
Бути може, разок нічого і не буде ?!  
Ні, краще посплю -  
Може, хтось розбудить!  
(Хлопчик сідає в тіні і засинає).  
А це хто тут сидить? Так це ж Антон з сусіднього класу!  
4-й: Антон, підемо з нами!  
Хлопчик: Нікуди я не пойду-  
Бачити вас я не хочу.  
1-й: Як же так, з тобою що?  
2-й: Що з тобою сталося?  
3-й: Може бути, температура?*

4-й: (зауважує близько хлопчика баночку з-під пепсі)

Вельми дивна мікстура!

1-й: Що з собою зробив ти?

Хлопчик: Що за натиск і панти?

Я сказав, що відпочиваю!

Ну а вас я знати, не знаю!

1-й: Ми - хлопці, просто клас!

2-й: Сила, грація при нас!

3-й: Дружим ми зі спортом все

Щоб здоровим бути цілком!

4-й: Бути здоровим - наш анілаг ...

Разом: Зроби вірним з нами крок!

1-й: Перший крок - режим денний:

Знай як є, коли сон твій!

2-й: Крок другий-зарядка вранці!

3-й: Третій крок - спокійним будь,

На уроці будь ти розумним,

Будинки злість ти забудь!

4-й: Крок четвертий-це м'яч.

Далеко його не ховаючись!

Виходь грати з друзями.

1-й: Ну а п'ять - ти разом з нами

До здоров'ю по стежці йди,

І дружню пісню заспівай!

Учасники агітбригади співають пісню «Будь здоров!»

на мотив «Чунга-чанга»

Чудо-засіб для здоров'я є,

Все по пальцях можна перелічити:

Гігієна - це буде раз,

Настрій - як зараз у нас!

Приспів.

Це два, а три - зарядка.

Щоб було все в порядку,

Треба спортом займатися, загартовуватися.

А чотири - вітаміни,

Для хвороб немає причини,

Треба тільки дуже, дуже постаратися.

Чи зможемо ми здоров'я накопичити,

Щоб нам стало радісніше жити,

Щоб турботу ми могли з тобою

Подарувати планеті блакитній.

Приспів.

Щоб ріки не мілили,  
Джерела щоб дзвінко співали,  
Щоб всіх звірів зігріли ми любов'ю.  
Щоб здорові були діти  
На щасливою на планеті,  
Ми бажаємо всім і кожному здоров'я!  
Всім здоров'я!  
Ми молоді, красиві, енергійні!  
У нас сила, розум і біцепси відмінні!  
У нашому тілі спритність, швидкість,  
Нам без спорту жити, друзі, не можна!  
На улюбленому стадіоні  
Всі рекорди ми поб'ємо  
І на зміну чемпіонам  
Дуже скоро ми прийдемо!

1-й: Бути здоровим - це класно!

2-й: Друзі, здоровим бути прикольно!

3-й: Здоровим бути зовсім не боляче!

4-й: хвороба- це зло, і наше підступність.

Разом: Здоров'я - ось наше багатство!

Веселі старти

«Спортивний калейдоскоп» для учнів 1-5 класів  
цілі:

Формування у дітей здорового способу життя.

Розвиток інтересу до заняття спортом.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: м'ячі, обручі, скакалки, ключки, тенісні ракетки, лижний інвентар.

Умови оцінки: правильне виконання - 10 балів, переможний + 1 бал, штраф - 1 бал.

Хід змагань:

Ведучий представляє гостей, журі (найсильніші спортсмени школи).

Команди вітаю один одного, назва, девіз.

Команди представлені. Побажаємо всім успіхів в майбутніх змаганнях.

Команди, на вихідні позиції кроком руш!

На кожній естафеті ми будемо збирати ключі до здоров'я. В кінці гри дізнаємося, яка команда має більше ключів.

### **естафета 1**

#### **«Пройди через болото»**

Уявіть, що навколо нас болото. Нам треба дістатися до кеглі, взяти ключ з обруча і принести його команді. Пройти через болото можна, перестрибуючи з «купини» на «купину». Завдання: перекладаючи мати, дійти

до кеглі, взяти ключ і назад стрибати через скакалки. Другий учасник стрибає через скакалки - назад на матах.

### **Естафета 2.**

Пробігти до кеглі, стрибаючи через скакалки, назад - м'яч затиснутий між ніг.

### **естафета 3**

#### **«Подолай переешкоди»**

Діти добігають до мату, подлазуют під дугу, проходять по гімнастичній лаві, беруть з обруча по одному ключу. Назад бігом.

#### **естафета**

#### **"Хто перший?"**

Встановлюються паралельно лавки (треба проповзти по лавці на животі, підтягуючись руками), потім відстань до м'яча проскакати на двох ногах, взяти м'яч і їм потрапити у великий м'яч. Попадання - назад в команду. У тому випадку, якщо учасник не влучає в ціль, він робить 5 присідань.

#### **Естафета.**

Пронести тенісний м'яч на ракетці, долаючи переешкоди (кеглі) до лінії, покласти ракетку, зробити п'ять присідань і пронести м'яч на ракетці назад. Передається естафета наступному учаснику.

#### **естафета**

#### **«Переправа»**

Біг в парах: один учасник стає на руки, другий тримає його за ноги, разом долаючи переешкоди (кеглі), добігають до лінії і міняються місцями.

Додаються фото

## 1.Бесіда у класі.

## 2.Педагогічні ситуації.

Ситуація, яка склалася на уроці 10 класу у ЗОШ.

В кінці уроку, вчитель, щоб закріпити деякі технічні елементи, запропонував учням двосторонню гру. Для цього він розділив групу на 2 команди. Коли хлопці почали грати то виникла наступна ситуація: в одній з команд був яскраво виражений лідер, грав сам. Він не віддавав передачі, не привів партнерів по грі, водив м'ячик, кидав в кошик сам. Через кілька хвилин, один з гравців підійшов і сів на лаву, коли до нього підійшов тренер і запитав: «Чому ти не граєш? "Він зі сльозами на очах сказав:« Мені не цікаво грати, я залишаюся поза грою. Грає тільки Василь ».

Вчитель на це відреагував так: підкликав Василя, зробив йому зауваження і сказав, що баскетбол це гра як індивідуальна, так і командна, але в більшій мірі - командна і його завдання як сильного гравця - задіяти своїх партнерів по команді. Виконувати більше передач і менше ведення м'яча. Після цього гра поновилася, до гри зайшов і хлопчик, але Василь зауваженням вчителя на прислухався і продовжував діяти так само. Вчитель знову зупинив гру і відправив Василя в роздягальню.

Позитивні сторони ситуації:

1. Вчитель попередив Василя, і зробив йому зауваження, розповів як потрібно діяти.
2. Вчитель повернувся знову до гри гравця який образився на Василя і сіл на лаку.
3. Після того, як Василя вигнали. З цікавістю почала грати вся команда і кожен учень отримав емоційне задоволення від гри.

Негативні сторони ситуації:

1. Вчитель не повинен ні в м'якому випадку виганяти займається з спортивного залу.
2. Вчитель перед самою грою не попередив дітей, що баскетбол це гра командна і потрібно більше взаємодіяти зі своїми партнерами.

На місці вчителя я б перед грою знаючи, що Вася явно сильніше інших буде брати гру на себе попередив би його, що він, як сильний гравець, будучи капітан повинен організувати гру, бути асистентом, підказувати як діяти своїм гравцям у нападі та захисті, більше віддавати їм передачі, і виводити своїх гравців під щит для виконання кидка. Якби він продовжував

грати сам, я б видалив його з гри на кілька хвилин, посадивши його поруч і розповів, що його команда без нього грала добре, є гравці, які теж можуть добре грати, а з ним в якості лідера вони б заграли ще краще, а потім знову б повернувся до гри. Але ніколи не вигнав учня під час уроку в роздягальню, тому що тренер несе відповідальність за його життя на уроці.

### **Ситуація, яка склалася на тренуванні в ЗОШ № 2 м. Краматорська.**

Під час ігрової тренування Андрій, дуже грубо сфоливав на Микиті в той час як він кидав м'яч в кільце і в слідстві чого м'яч не залетів у кошик. Вчитель цей момент в гри не побачив. У наступній атаці розлючений Микита, наздоганяє Андрія і спеціально б'є його долонею ззаду по спині, Андрій розгортається і б'є Микиту кулаком по обличчю, тим самим влаштувавши бійку на ігровому майданчику. Відразу ж втрутився вчитель, розтягнув їх і обох посадив поруч з собою на лавці, причому накричавши на Андрія, потім на Микиту. Після тренування він обох завів в тренерську і з ними розмовляв. Після чого вони пішли в роздягальню переодягатися.

Позитивні сторони ситуації:

1. Вчитель відразу ж розтягнув двох хлопчиків.
2. Виключив їх з гри, посадивши поруч з собою.

Негативні сторони ситуації:

1. Якби вчитель уважно стежив за грою і звернув увагу на фол з боку Андрія, то цього інциденту не сталося б.
2. Завів дітей в тренерську і почав з ними спілкуватися.

Я б на місці вчителя перед грою пояснив дітям, що баскетбол це дуже контактна гра, і будь-який торкання гравця розцінюється як фол. Під час гри дуже уважно стежив би за дітьми і при найменшому порушенні відразу ж зупиняв гру і пояснював помилки. Я б у жодному разі не допустив бійки на тренуванні. Якщо вже виникла ситуація, що діти починають битися, то я б їх розтягнув, і при всій команді розбирався, через що у них виник конфлікт, пояснив усім, що кулаки - це неправильний варіант вирішення проблеми. І потрібно було відразу звернутися до викладача. І ніколи не заводив дітей в тренерську або в іншу будь-яку кімнату бо це може призвести до сумних наслідків.







## **Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.**

Контрольні уроки проводяться на останньому тижні практики. Для оцінки уроку використовується загальновідомі схеми і результати хронометрування.

Протокол  
обговорення контрольного уроку з фізичної культури (баскетбол)  
студента-практиканта ІІ курсу групи ФКС-19-1  
кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА  
Овчаренко Олександра Івановича  
проведеного 17.03.20 в 7-А класі ЗОШ № 5 м. Краматорськ

Присутні: Лукаш Людмила Вікторівна – вчитель фізичної культури; методист кафедри фізичного виховання і спорту; студенти-практиканти: Омельченко Д. С., Назаренко В. М., Богдан І. О., Гаврилюк К. М.

Слухали:

1. Студента-практиканта Овчаренко Олександра Івановича – з самоаналізом, у якому зазначив, що урок було проведено згідно конспекту, поставлені завдання виконані в повному обсязі, відмітив високу емоційну забарвленість уроку.

Виступили:

1. Лукаш Людмила Вікторівна, вчитель фізичної культури ЗОШ № 5 м. Краматорськ, яка наголосила на тому, що урок пройшов з великою зацікавленістю з боку учнів, розпочався вчасно і всі частини його проходили у відповідності до хронометражу та виду діяльності. Всі вправи, використані на уроці, відповідали поставленим завданням.

2. Омельченко Дмитро Сергійович, студент кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА – звернув увагу присутніх на якісно проведену практикантом розминку та правильно підібрані вправи для вирішення завдань основної частини уроку.

3. Методист бригади – інформація про правильне виконання задач, поставлених перед уроком, про демонстрацію знань програмового матеріалу з модулю «Баскетбол» для учнів 7-х класів; звернув увагу на чітку витриманість структури уроку та час проведення окремих його частин. Наголосив на незначні недоліки при проведенні уроку: відпрацювання практикантом командного голосу, деякі неточності в поясненні ЗРВ, відведення більшої к-ті часу на розслаблення м'язів та поновлення організму після проведеної двосторонньої гри.

Ухвалили: оцінити контрольний урок студента-практиканта Овчаренко О. І. на «задовільно».

Вчитель фізичної культури  
Методист  
Студент-практикант

Овчаренко О. І.

## **Звіт про проходження практики.**

### **ЗВІТ**

про проходження педагогічної практики  
студента-практиканта ІІ курсу групи ФКС-19-1  
кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА  
Овчаренко Олександра Івановича

#### **I. Організаційна робота.**

Відповідно до навчального плану педагогічну практику проходив у ЗОШ № 5 м. Краматорськ у період з 16.03.2020 – 28.03.2020 року, у якості учителя фізичної культури.

Напередодні практики був присутнім на настановчій конференції з педагогічної практики, на якій було повідомлено про задачі практики, основні вимоги до практикантів та необхідну звітну документацію по її закінченні.

На методичних нарадах в школі ставились конкретні педагогічні завдання на тиждень, перевірялась звітна документація, присутність та проведення занять, що, безумовно, позитивно вплинуло на весь хід практики.

Методичні поради та допомогу у плануванні практичної роботи я отримував з боку вчителів фізичної культури школи та з боку методиста від кафедри фізичного виховання і спорту. Педагогічний колектив школи – це досвідчені фахівці. Вони завжди, всім без виключення, надавали методичні поради практикантам.

#### **II. Технічна база.**

Школа має 3 спортивних зали (1 ігровий та 2 малих спортивних зали для молодших класів), стадіон, ігрові майданчики для волейболу та баскетболу. Спортивна база дозволяє школі та її вчителям на належному рівні виконувати усі розділи шкільної програми з фізичної культури. Шкільний спортивний інвентар та спортивні споруди належно підготовлені для роботи з дітьми.

Програмовий матеріал з фізичної культури планується згідно з навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Шкільна програма, як і належить, складається з двох інваріантних модулів (теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка) та декількох варіативних модулів.

#### **III. Навчально-методична робота.**

Присутність на установчій конференції з педпрактики на кафедрі фізичного виховання, участь у щотижневих нарадах бригади у школі, допомогли мені своєчасно і якісно скласти необхідну навчальну документацію. За час проходження практики провів 6 уроків з фізичної

культури з модулю «Баскетбол». При проведенні уроків використовував традиційні методи організації учнів: груповий, загінний (по відділенням), поточний, індивідуальний та наступні методи навчання: словесний, наочний, практичний та контролю і оцінки учнів у оволодінні навчальним матеріалом.

Позитивним моментом у проведенні навчальної роботи під час педагогічної практики було: присутність бригади на «показових уроках», які для нас провели вчителі фізичної культури на I тижні практики, допомога у проведенні членам бригади та вчителям школи, обговорення цих уроків. Дуже також допомогла та навчально-методична підготовка, яку ми отримали на кафедрі фізичного виховання і спорту під час занять зі спортивних ігор.

Установлена для практикантів «норма» – щоденно проводити 2-3 уроки в інших класах, крім закріпленого методистом кафедри, підвищила нашу навчальну підготовку. Перевірка конспектів уроків та методичні поради вчителів фізичної культури і методиста Гейтенка В.В. перед уроком давала можливість почувати себе впевнено при проведенні занять.

#### **IV. Спортивно-масова робота.**

Під час проходження практики я ознайомився з організацією та проведенням спортивно-масової роботи у школі. Також відвідав заняття шкільної спортивної секції з футболу, склав робочий план занять. Проходження нами практики співпало з проведенням першості школи з міні-футболу. У змаганнях брали участь діти 4-8 класів. Вся наша бригада практикантів брала активну участь у підготовці та проведенні яскравого відкриття та цікавого проведення змагань. Участь у цих заходах допомогли мені поглибити знання з організації та проведення дитячих змагань.

#### **VI. Висновки та пропозиції.**

Матеріально-технічна база школи та педагогічний колектив дозволяють виконувати державну програму з фізичної культури, а практикантам – набути необхідних навичок та досвіду для майбутньої професійної діяльності. Знання та практичні навички придбані в академії дозволили мені відчувати себе впевнено і ефективно виконувати завдання педагогічної практики. За період практики мною була розроблена та складена наступна документація:

- річний план-графік проходження навчального матеріалу;
- тематичний план зі спортивних ігор (модуль «Баскетбол»);
- тематичний план з розділу програми для паралелі класів;
- 6 конспектів уроків (2 розгорнутих);
- комплекси ЗРВ, рухливі ігри та естафети;
- індивідуальний план;
- календарний план спортивно-масової роботи школи на II півріччя;
- звіт про проходження практики;
- щоденник педагогічних спостережень.

Безумовно, що момент проходження педагогічної практики в школі це можливість конкретно попрацювати з дітьми, перевірити на практиці набуті за роки навчання теоретичні знання, це можливість робити спостереження,

оцінювати їх знання, вміння, навички, фізичну підготовку і перш за все – займатися їх вихованням.

На мій погляд, нам в академії необхідно приділяти більше уваги і часу вмінню вести саме виховну роботу зі школярами, адже це чи не найважливіший аспект в становленні особистості. Також я вважаю, що слід більше вдосконалюватися у напрямі планування навчального матеріалу з фізичної культури, оформленні звітних документів.

28.03.2020

Овчаренко О. І.

## Контрольні заходи

Після закінчення виробничої (педагогічної) практики студенти-практиканти складають підсумковий звіт. На узагальнення матеріалів під час педагогічної практики відводиться 3 дні. Звітні матеріали, подані студентами, перевіряються і оцінюються викладачами-методистами. Упродовж перших 10 днів після завершення практики підсумки роботи студентів-практикантів підводяться у формі захисту педагогічної практики. Для його проведення деканатом створюються комісії, очолювані досвідченими методистами, до складу яких входять викладачі методисти.

До складу комісії входять керівники практики, групові методисти, викладачі кафедри фізичного виховання. Кожен студент звітує про виконану роботу під час проходження практики, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, вносить пропозиції щодо поліпшення підготовки практики, її організації і проведення.

Загальна оцінка діяльності студента-практиканта – комплексна. Вона висловлюється членами комісії, враховуючи оцінки групового методиста, керівника практики від кафедри фізичного виховання і спорту.

При виставленні загальної оцінки враховується кожен вид роботи:

- навчальна робота з фаху;
- позакласна робота з фаху;
- ведення щоденника (включаючи фіксацію виконаної роботи, аналіз уроків і виховних заходів);
- науково-дослідницька робота в школі;

Якщо здобувач не виконав хоча б одного виду завдань педагогічної практики загальна позитивна оцінка йому не виставляється. В оцінюванні роботи студентів-практикантів береться до уваги також культура оформлення документації.

Інструментарій задіяний для визначення оцінки за модулями:

1. Щоденник студента-практиканта, де фіксується уся документація і щоденна робота на практиці (з печаткою ЗОШ).



2. Індивідуальний план роботи на весь термін виробничої практики за підписом вчителя фізичної культури та методиста від кафедри (з печаткою ЗОШ).

3. План роботи з фізичної культури на семестр для закріпленого класу.

4. Плани-конспекти уроків (з яких 2 розгорнутих, 4 – скорочених) – 6 за підписом методиста і вчителя фізичної культури (по два для кожної вікової групи за різними темами і завданнями).

5. Педагогічний аналіз уроку (проведений студентом-практикантом).

6. Проведення хронометражу та пульсометрії уроку з розрахунком загальної і моторної щільності з висновками.

7. Сценарій проведення 1 фізкультурно-оздоровчого заходу, який проводиться на базі навчального закладу за місцем проходження практики (один на бригаду).

8. План проведення в закріпленому класі бесіди з питань фізичної культури, спорту і здоров'я.

9. Відомість-характеристика і щоденник студента-практиканта, які підписані директором школи, вчителем фізичної культури і методистом від факультету.

10. Підготовка звіту за результатами проходження виробничої практики у вигляді захисту.

*Таблиця 1*

*Розподіл балів на виробничій (педагогічній) практиці.*

Модуль 1	М1.1. Складання робочої документації, індивідуального плану	2 балів
	М1.3. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики.	3 балів
Модуль 2	М2.1. Проведення уроків з фізичної культури (план-конспекти занять з них 2 розгорнутих оцінюється в 10 балів за 1 план-конспект, 5 балів – за один скорочений).	30 балів
	М2.2. Заповнення шкільного журналу.	10 балів

Модуль 3	М3.1. Розробка положення змагань або проведення або сценарій проведення 1 фізкультурно – оздоровчого заходу.	10 балів
	М3.2. Проведення занять в спортивній секції школи.	5 балів
Модуль 4	М4.1. Проведення хронометражу та пульсометрії уроку фізичної культури.	10 балів
	М4.2. Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури.	10 балів
	М4.3. Проведення в закріпленому класі бесіди з питань фізичної культури та спорту.	5 балів
	Загальна сума балів	85 балів
	Виступ на підсумковій конференції	15 балів

Загальна оцінка роботи кожного студента є комплексною, що враховує всебічність його діяльності за період практики. Оцінка за практику вноситься до заліково-екзаменаційної відомості і до залікової книжки студента з підписами членів комісії, до журналу обліку успішності.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2).

*Таблиця 2*

*Система оцінки знань з курсу «Виробнича (педагогічна) практика»*

<b>Рейтинг студента за 100-бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Остаточні підсумки виробничої (педагогічної) практики підводяться на науково-практичній конференції. Основний зміст підсумкової конференції складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в школі.

До конференції організуються виставки наочних посібників, дидактичних матеріалів, кращих матеріалів звітної документації, підготовлених студентами-практикантами під час проходження практики. На підсумковій конференції оголошується кращий студент-практикант за результатами педагогічної практики.

## Рекомендована література.

### Основна

1. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти. / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2006. 192 с.
2. Воробйов, М. І., Круцевич, Т. Ю.. Педагогічна практика в системі фізкультурної освіти. Кийів: Олімпійська література, 2006.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовки: Навчальний посібник / Богдан Ланда. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 192 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2018.
7. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник для студ. фіз. виховання та спорту: У 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Т.1.: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
8. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник для студ. фіз. виховання та спорту: У 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Т.2.: Методика фізичного виховання різних груп населення. - К.: Олімпійська література, 2003. - 391с.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2008. 406 с.

9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Том 1. Харків: ОВС, 2008. 408 с.

10. Худолій, О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 158 с.

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

### Допоміжна

12. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс] //Законодавство України, 2017. – № 38-3. – Режим доступу до джерела: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

13. Кондрашова Л.В., Лаврентьєва О.О., Зеленкова Н.І. Методика організації виховної роботи в сучасній школі : навч. посіб. Кривий Ріг: КДПУ, 2008. 187 с.

14. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посібник для студентів пед. навч. закладів. 2-е вид., випр. і доп. Харків, 2002. 400 с.

15. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України: затв. наказом МОНМСУ від 31.10.2011 № 1243. URL: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/24565/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/24565/).

16. Педагогічна майстерність учителя: навч. посібник / за ред. В.М. Гриньової, С.Т. Золотухіної. Харків, 2006. 224 с.

17. Педагогічна практика "Пробні уроки" навч.-метод. посіб. / [І.С. Руснак, М.Г. Іванчук, Т.Д. Федірчик та ін.] ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича. Чернівці, 2006. 159 с.

18. Сватъєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.В. Сватъєв, М.В. Маліков. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 195 с.

19. Фізична культура в школі: Методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.