

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

Методичні рекомендації для студентів II - IV курсу

галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

для напрямку підготовки 6.010201 Фізичне виховання

(освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр")

Київ -2014

УДК 378.147-027.22:373.5]:796(072)

ББК 74.58р-252

Педагогічна практика в загальноосвітньому закладі. Методичні рекомендації для студентів II - IV курсу спеціальності 6.010201 Фізичне виховання. – Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. - 60с.

Укладачі:

старший викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка Валентина Миколаївна Гуманова;

старший викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка Олена Володимирівна Гацко;

завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського університету імені Бориса Грінченка, к.н.ф.в.с., доцент Тетяна Григорівна Діба;

Рецензенти:

Олена Володимирівна Єременко, д.ф.н., заступник директора Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Ірина Михайлівна Медведєва, д.п.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання НПУ ім. М.П. Драгоманова.

Затверджено вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка, протокол № _____ від « _____ » _____ 2014р.

Київський університет імені Бориса Грінченка 2014р.

Зміст

Передмова	5
1. Права і обов'язки студентів-практикантів	5
2. Мета і завдання практики	6
3. Зміст роботи з розділів практики.....	7
4. Зміст програми педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр.....	8
5. Звітна документація педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр.....	9
6. Зразки документів педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр.....	10
6.1. Щоденник практики.....	10
6.2. Індивідуальний план роботи практиканта.....	11
6.3. Схема запису уроку.....	13
6.4. Психолого – педагогічна характеристика учня.....	13
6.5. Схема психолого-педагогічної характеристики класу.....	19
6.6. Звіт про проходження педагогічної практики.....	19
7. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі III курс / 5 семестр.....	20
8. Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі III курс / 5 семестр.....	21
9. Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі III курс / 5 семестр.....	22
9.1. Щоденник практики.....	22
9.2. Індивідуальний план роботи практиканта.....	22
9.3. План-конспект уроку.....	22
9.4. Календарний робочий план уроків фізичної культури.....	26
9.5. Фізкультхвилинки.....	27
9.6. Рухливі ігри на перервах.....	28
9.7. Спортивна година у групі продовженого дня.....	29
9.8. Характеристика фізичної підготовленості учнів класу.....	31
9.9. План – конспект вступної, основної, заключної частини уроку...32	
9.10. Звіт студента-практиканта.....	32
10. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр.....	32
11. Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр.....	34
12. Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр.....	34
12.1. Щоденник студента-практиканта	34
12.2. Індивідуальний план роботи	34
12.3. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики.....	34

12.4. Плани – конспектів уроків (скорочені).....	35
12.5. План - конспект уроку (розгорнутий).....	35
12.6. Характеристика фізичної підготовленості учнів	35
12.7. Сценарій спортивного заходу.....	35
12.8. Ранкова гігієнічна гімнастика.....	39
12.9. Звіт студента-практиканта.....	41
13. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі IV курс / 7 семестр.....	41
14.Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі IVкурс / 7семестр.....	43
15.Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі IV курс / 7 семестр.....	43
15.1. Щоденник студента-практиканта.....	44
15.2. Індивідуальний план роботи.....	44
15.3. Характеристика фізичної підготовленості учнів.....	44
15.4. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики.....	44
15.5. План - конспект уроку.....	44
15.6. План – конспект уроку для спеціальної медичної групи. Особливості проведення уроків фізичної культури спеціальної медичної групи.....	44
15.7. Положення про проведення змагань.....	47
15.8. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури.....	48
15.9. Графік зайнятості та показників ЧСС учня на уроці фізичної культури.....	50
15.10. Комплекс загально розвиваючих вправ	54
15.11. Характеристика з об'єкту практики.....	59
Література.....	60

Передмова

Педагогічна практика має велике значення у підготовці майбутніх вчителів. Вона забезпечує тісний взаємозв'язок між навчанням студентів у ВНЗ та їх професійною діяльністю у школі.

У процесі практики у студентів формуються практичні навички та уміння проведення уроків фізичної культури зі школярами молодшого, середнього і старшого віку. Крім уроків фізичної культури, студенти-практиканти проводять фізкультурно-оздоровчу роботу в групах продовженого дня, фізкультхвилинки та фізкультпаузи.

Педагогічна практика сприяє професійному становленню спеціаліста, розвитку інтересу до педагогічної діяльності, набуттю і закріпленню навичок самоосвіти і творчого підходу.

Під час практики підгрупами керують методисти, які проводять методичні заняття серед студентів з метою формування у студентів практичних умінь і навичок. Методисти ставлять конкретні задачі та дають завдання. У проведенні уроків фізичної культури активну участь беруть учителі школи, на базі якої проходить практика. Важливим розділом роботи практиканта є планування, яке здійснюється під керівництвом методиста і вчителя фізичної культури. Важливу роль відіграє контроль за діяльністю студентів під час практики, який здійснюється зі сторони методиста та вчителя фізичної культури.

Підсумки практики проводяться з урахуванням діяльності студентів за всіма розділами роботи: навчально-методичної, фізкультурно-оздоровчої та науково-дослідної. Під час оцінювання роботи студента-практиканта враховується відповідальність, ступінь оволодіння професійними навичками та уміннями, якість написання звітної документації. Результати педагогічної практики обговорюються на підсумковій студентській конференції.

1. Права та обов'язки студентів-практикантів

Студенту необхідно знати, що на період проходження практики на нього поширюються правові умови трудового законодавства, а також внутрішнього розпорядку школи. Виходячи з цього визначаються основні права та обов'язки студента-практиканта:

Студент має право:

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

Студент зобов'язаний:

- виконувати внутрішній розпорядок школи;
- брати участь у конференціях з практики та організаційно-методичних заходах підгрупи;
- виконувати у повному обсязі всі вимоги програми практики на відповідному якісному рівні;
- брати участь у суспільному житті шкільного колективу;
- проявляти ініціативу і творчість під час проведення навчально-виховної, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- в установленій розкладом день працювати не менше 6 годин у школі;
- своєчасно виконувати індивідуальний план, подавати на перевірку документацію відповідно до графіка, встановленого методистами;
- подавати комплекси фізичних вправ, фрагменти конспекту уроку завчасно, до проведення уроку;
- здати залікову документацію за два дні до закінчення практики.

2. Мета і завдання практики

Мета забезпечити практичну підготовку бакалаврів до професійної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури загальноосвітнього навчального закладу, організатора фізкультурно-масової, фізкультурно-оздоровчої роботи.

Завдання практики:

- ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури, обладнанням та інвентарем, навчально-виховною та позакласною роботою в школі;
- ознайомлення зі змістом, формами та методами педагогічного процесу з фізичного виховання у школі; з програмою і методикою роботи з фізичної культури шляхом участі у тематичних бесідах з керівниками школи, вчителями, проведення систематичних спостережень;
- ознайомлення зі змістом навчального процесу з фізичної культури, методами контролю за станом здоров'я, відвідування та аналіз уроків;
- ознайомлення та подальше вивчення документів планування, обліку роботи та звітності вчителя фізичної культури;
- складання календарного плану на період практики;
- формування навичок помічника вчителя фізичної культури;
- проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школи;
- проведення спортивної години у групі продовженого дня;
- вивчення роботи шкільного колективу фізичної культури за наступними напрямками: план роботи колективу, органи управління, навчально-спортивна робота (зміст та організація тренувальних занять у спортивних секціях); спортивно-масова робота, календарне планування спортивно-масових заходів;

- складання характеристики фізичної підготовленості учнів класу;
- підготовка та проведення різних за характером і типом уроків фізичної культури з метою використання різноманітних методів навчально-виховної роботи з учнями різного віку та статі.
- підготовка та проведення різних за характером і типом уроків фізичної культури з метою використання різноманітних методів навчально-виховної роботи з учнями різного віку та статі.

3. Зміст роботи студентів з розділів практики

I. Організаційна та ознайомча робота

1. Участь студентів в установчій та підсумковій конференціях.
2. Ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури (обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком, організацією навчально-виховної і позакласної роботи з фізичного виховання)
3. Проведення бесіди з керівництвом школи та вчителями фізичної культури.
4. Ознайомлення та вивчення програми з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи.
5. Ознайомлення та вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.
6. Методична робота в групі.
7. Підготовка звітної документації.

II. Навчально-методична робота

1. Складання індивідуального плану роботи.
2. Вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.
3. Вивчення психологічних особливостей учня, використовуючи методи спостереження, педагогічного інтерв'ю, бесіди.
4. Складання психолого-педагогічної характеристики класу за допомогою методів спостереження, педагогічного інтерв'ю, бесіди.
5. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, що проводяться вчителями школи.
6. Спостереження за психолого-педагогічними умовами організації навчального процесу, а саме:
7. а) оволодіння учнями знаннями, уміннями і навичками; б) формування у дітей інтересу і бажання вчитися;
8. в) формування у школярів навичок здорового способу життя та залучення їх до фізкультурно-оздоровчої та спортивної робіт у школі;
8. Аналіз відвіданих уроків відповідно до власних уявлень і знань про урок.
9. Ознайомлення з календарним навчальним планом з фізичної культури та самостійне складання його на період практики.
10. Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

11. Складання характеристики фізичної підготовленості учнів у закріплених класах.
12. Проведення уроків фізичної культури в якості помічника вчителя.
13. Проведення уроків фізичної культури в якості вчителя.
14. Складання планів-конспектів уроків з фізичної культури.
15. Складання положення про змагання.

III. Фізкультурно-оздоровча робота

1. Проведення бесід, дискусій про здоровий спосіб життя в закріплених класах.
2. Участь в організації та проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно – масових заходів з учнями під час практики.

IV. Науково – дослідна робота

1. Складання графіку зайнятості учнів та показників ЧСС на уроці фізичної культури.

4. Зміст програми педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр

N зп.	Навчальне завдання	Приблизний обсяг год.	Вид звітнього документу
I.	Змістовий модуль 1. Організаційна та ознайомча робота	22	
1.1.	Організаційно-методична конференція з педагогічної практики	2	Щоденник
1.2	Складання індивідуального плану роботи.	2	Індивідуальний план
1.3	Методична робота в групі (планування, обговорення, бесіди).	6	Щоденник
1.4	Захист педагогічної практики на звітній конференції.	2	Звіт про практику, папка з документами
1.5	Бесіда з керівництвом школи та вчителями фізичної культури	2	Щоденник
1.6	Ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури (обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком, організацією навчально-виховної і позакласної роботи з фізичного виховання)	4	Щоденник
1.7	Ознайомлення з комплексною програмою з	2	Щоденник

	фізичної культури.		
1.8	Ознайомлення з документами планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.	2	Щоденник
II.	Змістовий модуль 2. Навчально – методична робота	34	Щоденник
2.1.	Перегляд і аналіз уроків фізичної культури, проведених учителем	10	Щоденник
2.2.	Складання психолого-педагогічної характеристики класу	4	Психолого-педагогічна характеристика класу
2.3.	Складання психолого – педагогічної характеристика учня	4	Психолого-педагогічна характеристика учня
2.4.	Складання схеми запису уроку	2	Схема запису уроку
2.5.	Ознайомлення з методикою складання календарного робочого плану з фізичної культури на період практики	2	Щоденник
2.6.	Ознайомлення з методами контролю за функціональним станом учнів під час виконання вправ	2	Щоденник
2.7	Проведення уроків в якості асистента вчителя фізичної культури	10	Щоденник
III.	Змістовий модуль 3. Фізкультурно – оздоровча робота	8	
3.1.	Спостереження за проведенням спортивної години у групі продовженого дня та спортивної секції у позаурочний час	2	Щоденник
3.2.	Допомога в організації та проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з учнями	6	Щоденник
	РАЗОМ:	60	

5. Звітна документація педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр

1. Щоденник практиканта.
2. Індивідуальний план роботи на 2 тижні.
3. Схема запису уроку.
4. Психолого-педагогічну характеристику учня.
5. Психолого-педагогічну характеристику класу.
6. Звіт про проходження практики.

6. Зразки документів педагогічної практики (навчальної) II курс / 4 семестр

В розділі представлені типові зразки документів, що входять у програму практики та надаються методичні рекомендації щодо їх розробки.

6.1. Щоденник практики

Зразок

Титульний листок

Щоденник педагогічної практики

студента _____
(прізвище, ім'я, по-батькові)

спеціальність _____

курсу _____ групи _____

(назва інституту)

Практика проводилась у загальноосвітньому навчальному закладі

з _____ по _____ 20__ р.

- На 1-й сторінці -

Керівник практики _____

Директор _____

Вчитель фізичного виховання _____

Адреса загальноосвітнього навчального закладу _____

телефон _____

На 2-й сторінці: -

Зразок

Розклад уроків

Понеділок							
Вівторок							

Середа							
Четвер							
П'ятниця							

Зразок

Розклад дзвінків		
	початок	кінець
1-й		
2-й		
3-й		
4-й		
5-й		
6-й		

Вести щоденник рекомендується за такою формою:

Дата	Зміст роботи	Підпис вчителя або методиста
01.10.12	Бесіда з директором школи. Бесіда з вчителями фізичної культури. Вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.	
02.10.12	Відвідування уроків: а) фізичної культури; б) біології; в) спортивної секції.	
.....	Спостереження за організацією відпочинку учнів на перерві.	

Щоденник перевіряється методистами. Методисти заносять у щоденник записи з перевірки, свої зауваження та пропозиції щодо змісту роботи і ведення щоденника.

6.2. Індивідуальний план роботи практиканта

Документ складається для планового розподілу всіх видів робіт студента за днями та тижнями на період педагогічної практики. Індивідуальний план роботи є документом планування та контролю одночасно. Його складання розвиває навички практиканта з довгострокового планування своєї роботи та вміння раціонально розподіляти навантаження, а також самодисциплінує студента-практиканта.

План складається на основі попереднього ознайомлення з об'єктом практики, бесіди з учителем фізичної культури, пояснення загальної мети та завдань практики, закріплення класів і визначення видів роботи.

План складається з декількох розділів, кожен з яких заповнюється студентом згідно з програмою практики. Форма запису – довільна. При визначенні термінів виконання необхідно орієнтуватися на терміни рекомендовані програмою практики. Відмітку про виконання роблять методисти або вчитель фізичної культури.

Зразок

„Погоджено”

«_» _____ 20_р.

Індивідуальний план роботи студента-практиканта

_____ (П.І.П.)
 групи _____ курсу _____
 з _____ по _____ 20__ року

№ п/п	Розділи та зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання
I. Організаційна та ознайомча робота			
1.	Установча методична конференція		
2.	Бесіда з директором школи	11.10.10	Виконано
3.	Бесіда з вчителями фізичної культури	11.10.10	Виконано
4.	Ознайомлення з комплексною програмою з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи	11.10.10	Виконано
5.	Ознайомлення з документами планування та обліку роботи з фізичної культури у школі	11.10.10	Виконано
II. Навчально – методична робота			
1.	Складання індивідуального плану роботи	11.10.10	Виконано
2.	Перегляд та аналіз уроків фізичної культури, що проводяться вчителями школи	12-15.10.10	Виконано
III. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота			
1.	Організація і проведення спортивної години, фізкультурного свята у позаурочний час у групі подовженого дня зі школярами 1-		Виконано

	4 класів		
2.	Участь в організації і проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів та спортивних змагань з учнями.		Виконано

Склав _____ (П.І.П. студента-практиканта)

Методист _____ (П.І.П.)

Учитель фізичної культури _____ (П.І.П.)

Зразок

6.3. Схема запису уроку

Школа _____

Предмет _____

Учитель _____

Клас _____

Тема уроку _____

Дата _____

Зміст уроку

Висновок: _____

Зразок

6.4. Психолого – педагогічна характеристика учня

Прізвище, _____

ім'я _____ по батькові _____

Учениці(учня) _____ класу, середньої школи № _____, _____

району, м. Києва

Складеної на основі спостереження вчителя і батьків

1. Вік на час перевірки (рік і місяць).

2. Коли дитина пішла до школи (рік).

3. Структура сім'ї, в якій живе дитина:

а) повна; б) неповна;

в) живе з дідусем, бабусею;

г) інші випадки.

4. Скільки дітей в сім'ї і якою є дитина по народженню.

5. Час виховання дитини в д/с, яслях.

6. Успішність дитини по:

7. а) читанню; б) письму; в) математиці.

8. Рівень співвідношення реальної успішності із ставленням до навчання:

а) вчиться на відмінно і добре, ставлення до навчання добре;

б) вчиться на відмінно і добре, ставлення до навчання посереднє;

в) вчиться на добре і посередньо, ставлення до навчання добре;

г) вчиться на добре і посередньо, ставлення до навчання посереднє;

д) вчиться на посередньо, ставлення до навчання добре;

є) вчиться на посередньо, ставлення до навчання посереднє;

ж) вчиться на посередньо, ставлення до навчання погане;

з) вчиться на посередньо і погано, ставлення до навчання добре;

і) вчиться на посередньо і погано, ставлення до навчання посереднє;

к) вчиться на посередньо і погано, ставлення до навчання погане.

9. Як ставиться учень до навчання:

а) підвищена зацікавленість усіма предметами;

б) підвищена зацікавленість тільки до окремих навчальних предметів;

в) стійка зацікавленість усіма навчальними предметами;

г) стійка зацікавленість окремими навчальними предметами;

д) відсутність зацікавленості всіма навчальними предметами.

10. Соціально-психологічний клімат у сім'ї:

1) відношення учня до батьків

а) дуже шанує (поважає);

б) шанує (поважає);

в) відноситься скептично, доручення виконує під тиском;

г) не поважає.

2) загальна оцінка соціально-психологічного клімату у сім'ї

1) висока; 2) середня; 3) низька.

11. Ставлення учня до вчителя:

а) дуже поважає;

б) поважає;

в) відноситься скептично, доручення виконує під тиском;

г) не поважає.

12. Учень відноситься до зауважень батьків, учителя:

а) у більшості випадків без протесту (протиріч);

б) іноді без протесту;

в) у більшості випадків виконує;

г) іноді виконує ;

д) виявляє злість;

є) плаче;

ж) робить навпаки.

13. Який мотив (стимул) є головним у навчанні:

- а) цікаво навчатися;*
- б) бажання не бути останнім;*
- в) бажання порадувати гарними оцінками батьків або інших дорослих;*
- г) страх неприємностей від батьків, учителів;*
- д) бажання отримати подарунок після гарної оцінки;*
- е) не дозволяє совість вчитися погано;*
- ж) бажання у майбутньому стати спеціалістом високого ґатунку у престижній професії (якщо діє декілька мотивів позначте цифри).*

14. Як ставиться учень до домашньої або будь-якої іншої праці:

- а) полюбляє коли його обслуговують;*
- б) допомагає з бажанням;*
- в) допомагає після звернення;*
- г) бажає робити усе самотійно.*

15. Як учень ставиться до себе і результатів свого навчання:

- а) самовпевнено; б) впевнено; в) невпевнено;*
- г) переоцінює себе; д) недооцінює себе; е) виявляє сумніви;*
- ж) перевіряє себе; з) критично; і) некритично*

16. Чи спостерігаються у дитини :

а) почуття тривоги

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

б) почуття страху

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

в) почуття незахищеності

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

г) почуття неможливості виконати навчальне завдання

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

д) почуття неповноцінності

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

е) думки, що він гірший за інших

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

ж) бажання компенсувати неуспіх шляхом

- порушенням дисципліни

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- пропуску уроків

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- неповажного ставлення до батьків

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- неповажного ставлення до учителів

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- ображення ровесника або молодшого за себе

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- псування речей

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

з) почуття радості від успіхів у навчанні

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;

- і) почуття доброти**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- к) бажання керувати іншими**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- л) бажання скоріше стати дорослим**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
17. Як часто дитина вступає у конфлікти :
- а) з батьками**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- б) з учителями**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- в) з однолітками**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
18. Ставлення учня до однолітків:
- а) поважне**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- б) добре відноситься лише до тих, у чийому доброму відношенні зацікавлений**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- в) не рахується з інтересами однолітків**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
19. Оцініть якості учня:
- а) відповідальність**
 1) висока; 2) середня; 3) низька;
- б) самостійність**
 1) висока; 2) середня; 3) низька;
- в) здібності**
 1) високі; 2) середні; 3) низькі;
- г) сумлінність**
 1) висока; 2) середня; 3) низька;
- д) ініціативність**
 1) висока; 2) середня; 3) низька;
- є) товарицькість**
 1) висока; 2) середня; 3) низька.
20. Оцініть рівень розвитку вольових якостей дитини:
- а) бажання подолати труднощі у навчанні**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- б) неорганізований, легко відстає від навчання**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- в) легко підпадає під вплив інших**
 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
21. Уміння володіти собою:
 а) стриманий; б) нестриманий; в) схильний до афектів.
22. Прояви характеру:
 а) **принциповість**

- 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
б) комунікабельність
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
в) доброта
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
г) правдивість
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
д) чесність
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
є) ввічливість
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
ж) готовність допомогти іншим являється;
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
з) вдумливість
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
і) дотепність
 1) яскраво виражена; 2) проявляється; 3) не спостерігається;
23. Ставлення до самого себе:
 а) скромний;
 б) вимогливий до себе;
 в) впевнений у своїх силах;
 г) невпевнений у своїх силах;
 д) самовпевнений (пихатий);
 є) егоїст.
24. Ставлення до речей:
 а) бережливість;
 б) охайність.
25. Ставлення учня до громадських доручень:
 а) негативне; в) є можливість отримати схвалення;
 б) байдуже; г) захоплює зацікавленість.
- 26. Громадська активність:**
 а) ініціатор громадських справ;
 б) приймає участь у громадських справах як виконавець;
 в) виконує доручення.
27. Ставлення учня до людей найближчого оточення (на основі бесіди з учнем):
а) до батьків
 1) радіє зустрічі
 завжди; часто; іноді; ніколи;
 2) дорожить що має
 завжди; часто; іноді; ніколи;
 3) довіряє
 завжди; часто; іноді; ніколи;
 4) впевнений що розуміє
 завжди; часто; іноді; ніколи;

- 5) впевнений що допоможе
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 6) впевнений що захистить
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 7) бажає наслідувати
завжди; часто; іноді; ніколи;
- б) до учителя**
- 1) радіє зустрічі
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 2) дорожить що має
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 3) довіряє
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 4) впевнений що розуміє
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 5) впевнений що допоможе
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 6) впевнений що захистить
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 7) бажає наслідувати
завжди; часто; іноді; ніколи;
- в) до товариша**
- 1) радіє зустрічі
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 2) дорожить що має
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 3) довіряє
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 4) впевнений що розуміє
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 5) впевнений що допоможе
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 6) впевнений що захистить
завжди; часто; іноді; ніколи;
- 7) бажає наслідувати
завжди; часто; іноді; ніколи;
28. Ступінь бажання учня відвідувати школу:
а) дуже високий;
б) високий;
в) середній;
г) часто не бажає;
д) не бажає.
завжди; часто; іноді; ніколи;
29. Причини зниження бажання ходити до школи:
а) недостатня зацікавленість навчальним матеріалом

- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- б) учитель вимагає багато вчити напам'ять**
- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- в) учитель недостатньо активізує мислення вашої дитини**
- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- г) погані стосунки між учителем і батьками**
- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- д) невідготовленість Вашої дитини до засвоєння навчального матеріалу у такій мірі, яку планує учитель**
- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи;
- є) складаються погані стосунки з однолітками**
- 1) завжди; 2) часто; 3) інколи; 4) ніколи.

Зразок

6.5. Схема психолого-педагогічної характеристики класу

- I. Загальні відомості про колектив класу. Школа, клас, кількість учнів, з них: хлопці, дівчата.
- II. Діяльність колективу класу:
 1. Навчальна діяльність: загальна характеристика успішності.
 2. Дисципліна класу під час навчальної діяльності та у позанавчальний час. Відхилення у поведінці учнів, їх причини. Відношення колективу класу до учнів, що порушують дисципліну в школі.
 3. Напрямок інтересів колективу: зацікавленість різноманітними сферами діяльності людини (літературою, мистецтвом, музикою, політикою). Чи є ці інтереси спільними для всього класу?
- III. Організація колективу класу
 1. Актив класу: як староста та актив класу виконують свої обов'язки та який авторитет мають серед товаришів.
 2. Міжособистісні відношення у колективі:
 - а) неофіційні лідери, їх спрямованість, характер впливу на клас;
 - б) окремі згуртування. Присутність пасивних учнів. Причини прояву пасивності та можливі шляхи подолання. Наявність конфліктів та їх причини.
- IV. Висновки та рекомендації студента щодо покращення роботи з класом.

Зразок

6.6. Звіт

про проходження педагогічної практики
студента _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

у _____
з _____ по _____ 20____ р.

Зміст звіту

У звіті подається зміст і аналіз проведених психолого-педагогічних спостережень і виконаних завдань, вказується, що не виконано за індивідуальним планом і чому, додається висновок про педагогічну практику, а також пропозиції щодо вдосконалення її змісту та організації

7. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі ІІІ курс / 5 семестр

№ зп.	Навчальне завдання	Приблизний обсяг год.	Вид звітнього документу
I.	Змістовий модуль 1. Організаційна та ознайомча робота	32	
1.1.	Організаційно-методична конференція з педагогічної практики	2	Щоденник
1.2.	Складання індивідуального плану роботи.	2	Індивідуальний план
1.3.	Організаційно-методична робота в групі (написання конспектів, обговорення уроків, контрольних уроків, проведення методичних занять)	8	Документи з візою керівника від КУ ім. Бориса Грінченка або вчителя - методиста фізичної культури від ЗНЗ
1.4	Бесіда з керівництвом школи та вчителями фізичної культури	2	Щоденник
1.5	Ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури (обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком), організацією навчально-виховної і позакласної роботи з фізичного виховання	4	Щоденник
1.6	Вивчення комплексної програми з фізичної культури для учнів початкової школи.	6	Щоденник
1.7	Вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.	6	Щоденник

1.8	Захист педагогічної практики на звітній конференції.	2	Звіт про практику, папка з документами
II.	Змістовий модуль 2. Навчально – методична робота	66	
2.1	Перегляд уроків фізичної культури, проведених учителем у початковій школі;	10	Щоденник
2.2	Перегляд і аналіз уроків фізичної культури, проведених студентами-практикантами	22	Щоденник
2.3.	Складання комплексів фізкультхвилинок та проведення їх у 1-4 класах	4	Комплекс вправ фізкультхвилинки
2.4.	Організація і проведення рухливих перерв зі школярами молодших класів	4	План проведення рухливої перерви
2.5.	Складання характеристики фізичної підготовленості учнів у закріплених класах	4	Характеристика фізичної підготовленості учнів
2.6.	Ознайомлення з методикою складання календарного робочого плану з фізичної культури на період практики.	2	Календарний робочий план з фізичної культури на період практики
2.7.	Ознайомлення з методами контролю за функціональним станом учнів під час виконання вправ	2	Щоденник
2.8	Проведення уроків фізичної культури в якості помічника вчителя.	10	Щоденник
2.9	Проведення уроків фізичної культури по частинам (вступна, основна, заключна)	3	План-конспект уроку
2.10	Самостійне проведення уроку фізичної культури у 1-4 класах	3	План-конспект уроку
2.11	Проведення контрольного уроку з фізичної культури	2	Розгорнутий план-конспект уроку
III.	Змістовий модуль 3. Фізкультурно – оздоровча робота	10	
3.1.	Організація і проведення спортивної години, фізкультурного свята у позаурочний час у групі продовженого дня зі школярами 1-4 класів	6	План (сценарій) проведення спортивної години у групі продовженого дня
3.2.	Участь в організації і проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з учнями.	4	Щоденник
	РАЗОМ:	108	

8. Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі III курс / 5 семестр

1. Щоденник студента-практиканта.

2. Індивідуальний план роботи на період практики.
3. План - конспект уроку (розгорнутий) .
4. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики (за зразком вчителя методиста школи)
5. Комплекс вправ фізкультхвилинки.
6. Рухливі ігри на перервах .
7. План проведення спортивної години у групі продовженого дня .
8. Характеристика фізичної підготовленості учнів класу .
9. План – конспект уроку вступної частини (1), основної (1), заключної (1)
10. Звіт студента-практиканта.

9. Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в молодшій школі III курс / 5 семестр

В розділі представлені типові зразки документів, що входять у програму практики та надаються методичні рекомендації щодо їх розробки.

9.1. Щоденник студента-практиканта (див. зразок на ст. 9 п. 6.1)

9.2. Індивідуальний план роботи (див. зразок на ст. 10 п. 6.2)

9.3. План-конспект уроку

Урок в школі є основною формою організації навчальної роботи. Він проводиться за певним розкладом і з постійним складом учнів. Урочна форма надає можливість педагогу використовувати різноманітні методи роботи, забезпечуючи максимальні результати навчання та виховання. Кожний урок – це відносно закінчений захід, що є складовою цілої системи уроків всі уроки між собою взаємозв'язані та спрямовані на набуття учнями необхідних знань, умінь і навичок.

Вимоги до проведення уроку

1. На уроці повинні вирішуватись конкретні завдання, доступні контингенту учнів.
2. Кожен урок повинен мати оздоровчу спрямованість.
3. Кожен урок повинен мати виховну спрямованість.
4. На кожному уроці повинен здійснюватись педагогічний контроль за реакцією організму учнів на запропоновані навантаження.

5. Необхідний систематичний прямий та зворотній зв'язок між педагогом та учнями з метою отримання інформації про хід оволодіння руховими навичками.
6. У процесі уроку необхідно враховувати індивідуальні особливості школярів.
7. На уроці треба намагатися залучити всіх учнів до активної рухової діяльності.
8. Необхідно уникати одноманітності та монотонності при виборі засобів і методів проведення заняття.

План-конспект уроку є документом оперативного планування і визначає зміст уроку фізичної культури. Конспект містить поставлені конкретні завдання, короткий опис змісту і дозування кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної), а також окремих вправ або дій учнів. План-конспект складається на основі поурочного плану з урахуванням віку і статі учнів які займаються, рівня їх фізичної і психічної готовності, умов проведення уроку.

Урок фізичної культури повинен мати конкретні та чіткі педагогічні завдання, визначають його головну спрямованість, тобто зміст, тип, структуру, методи та організацію заняття. Задачі формулюються з урахуванням віку та підготовленості школярів, особливості місця занять, згідно зі змістом програмного матеріалу, етапів навчання і виховання фізичних та морально-вольових якостей. Враховуються також завдання попередніх уроків.

Загальні задачі фізичного виховання для:

I. Молодшого шкільного віку

1. Сприяти зміцненню здоров'я та правильному фізичному розвитку.
2. Створити школу рухів на базі життєво важливих умінь та навичок набутих в дошкільному віці та поповнення їх навичками нескладними по координації.
3. Сприяти розвитку рухових якостей.
4. Сприяти формуванню навичок правильної постави в статичних позах і при пересуваннях.
5. Засвоєння основних знань про режим дня, особисту гігієну та значення фізичних вправ для здоров'я.
6. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою.

II. Середнього шкільного віку

1. Сприяти зміцненню здоров'я та правильному фізичному розвитку.
2. Сприяти розвитку рухових якостей.
3. Закріпити навичку правильної постави при статичних положеннях та рухових діях.
4. Сприяти формуванню раціональних та складних життєво-прикладних та спортивних видів рухів в ігровій та змагальній діяльності, тобто навчання основам техніки видів спорту.

5. Ознайомити з навичками самоконтролю, дозування навантаження за ЧСС під час занять фізичними вправами.

III. Старшого шкільного віку

1. Сприяти зміцненню здоров'я, правильному фізичному розвитку, досягнення та підтримання високої працездатності в процесі навчання.
2. Забезпечити всебічний розвиток всіх рухових якостей.
3. Поглибити знання про основи самостійних занять фізичними вправами та самоконтролю.
4. Формування стійкої звички до занять фізичною культурою та спорту.

Поставлені завдання можуть бути освітніми, виховними, оздоровчими.

Освітні завдання пов'язані з формуванням рухових умінь і навичок формуються наприклад, так: «ознайомити з технікою штрафних кидків у баскетболі», або «навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно через коня в ширину», або «закріпити техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку м'яча та напрямку руху» і т.д.

Виховна робота повинна проводитись на всіх заняттях, але у вигляді завдання у конспекті ставиться в тому випадку, якщо для її вирішення використовуються спеціальні заходи (наприклад, рухлива гра) або конкретні вправи. Формулювання виховних завдань слід починати зі слів «сприяти вихованню» і далі зазначається якість, наприклад, хоробрість, колективізм.

Оздоровчі завдання спрямовані на розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення здоров'я, формування правильної постави, загартування організму учнів. Оздоровчі завдання формулюються наступним чином: «сприяти розвитку витривалості».

На початку плану-конспекту вказується дата, час, місце, клас, завдання уроку та необхідний інвентар. План-конспект складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної кожна частина нумерується римською цифрою. План-конспект містить чотири графи

Перша графа – № - вказується номер по порядку.

Друга графа – „Зміст” – містить перелік вправ, що запланував вчитель упродовж уроку. У не розгорненому плані-конспекті загальнорозвиваючі вправи не перераховуються, а лише вказується - „комплекс загальнорозвиваючих вправ” (комплекс ЗРВ) та час відведений на його проведення. Основна частина уроку записується конспективно, вказуються вправи, організаційні дії, ігри і т.д.

У третій графі – „Дозування” – вказується кількість вправ – 3-4 рази, тривалість виконання.

Четверта графа плану-конспекту називається „Організаційно-методичні вказівки”. В ній вказуються методи організації учнів (груповий, фронтальний,

почерговий), методи навчання, методичні прийоми, особливості виконання рухових дій (темп, амплітуда, швидкість).

У підготовчій частині уроку завдання організації учнів та загальної функціональної підготовки організму до наступного навантаження. Комплекс загально розвиваючих вправ за характером навантаження повинен відповідати вправам запланованим в основній частині уроку.

В основній частині уроку вирішуються завдання спеціальної функціональної підготовки, розвитку рухових якостей, формування рухових умінь та навичок.

Заключна частина уроку спрямована на зниження навантаження та приведення організму учнів до оптимального стану згідно з подальшою діяльністю.

Педагогічні зауваження з проведеного уроку фізичної культури записуються студентом після проведення уроку на підставі зауважень та аналізу уроку вчителем фізичної культури.

Загальні вимоги до складання плану-конспекту уроку

1. Кожний конспект уроку містить: завдання, фізичні вправи розподілені по частинам уроку, дозування матеріалу, організаційно-методичні вказівки.
2. Урок будується згідно з планом на чверть та повинен мати конкретні та чіткі завдання.
3. Запис вправ виконується детально та термінологічно вірно.
4. Всі вправи на уроці дозуються: часом, кількістю повторень, обсягом дистанції.
5. Вправи в основній частині уроку при необхідності записуються окремо для юнаків та дівчат.
6. До окремих частин уроку даються чіткі організаційно-методичні вказівки.
7. Необхідно, щоб методичні вказівки вказували шляхи вирішення завдань уроку з урахуванням особливостей контингенту.
8. Вправи необхідно записувати в суворій методичній послідовності. Конспект повинен бути виконаний за певною формою та акуратний.

Зразок

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ

Завдання: для учнів _____ класу _____ школи
1. _____
2. _____

3. _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Необхідний інвентар _____

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	ОМВ
I.	Підготовча частина	8-15 хвилин	
II.	Основна частина	25-35 хвилин	
III.	Заключна частина	3-5 хвилин	

Дата складання _____ Підпис студента _____

Педагогічні зауваження щодо проведеного уроку фізичної культури

9.4. Календарний робочий план уроків фізичної культури

Документ планування навчальної роботи з фізичної культури у школі складається на період практики для одного з закріплених класів. Основою для складання календарного робочого плану є комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи. На основі календарного робочого плану складаються плани-конспекти уроків.

Зразок

«Затверджено»

Вчитель – методист

« ____ » _____ 20__ р.

«Погоджено»

керівник практики

«:» _____ 20__ р.

Календарно – тематичне планування
уроків фізичної культури
для учнів _____ класів
вчитель фізичної культури _____

№	Дата	Зміст уроку	Примітка	Домашнє завдання
1	12.10.	Л/а. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ІБЖ. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка	Правила техніки безпеки в стрибках	Стрибки на скакалці.....

		низького старту. Вправи на розвиток швидкості, спритності.		
2	14.10	Л/а. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ІБЖ. Техніка метання малого м'яча. Техніка високого старту. Вправи на розвиток витривалості	Правила техніки безпеки в метаннях	Присідання хл. дів.

9.5. Фізкультхвилинки

Фізкультхвилинки проводяться систематично під час уроків, коли з'являються ознаки втоми учнів. Комплекси складаються з однієї вправи потягування і 2-3- вправ для рук, ніг і тулуба в 1-4 класах. Загальна тривалість фізкультхвилинки складає від 2-3 до 5 хвилин.

Основні вимоги до проведення :

- вправи виконуються стоячи та сидячи;
- амплітуда невелика, щоб учні не заважали один одному;
- вправи повинні бути координаційно нескладні та прості за технікою.

Зразок

Комплекс вправ фізкультхвилинки (сидячи за партою)

1. В.п. – руки за голову; 1 – руки вгору, потягнутися; 2 – у в.п.; 3-4 – те ж саме, 2-3 рази.

2. В.п. – руки на пояс; 1 – нахил вправо; 2 – нахил вперед; 3 – нахил вліво; 4 – в.п., те ж саме. Те ж саме у другий бік. 2-3 рази.

3. В.п. – руки до плеч, лікті притиснути до тулуба; 1-2-3-4 – обертання рук вперед; 5-6-7-8 – те ж саме назад, 2-3 рази.

Комплекс вправ фізкультхвилинки (стоячи за партою)

1. В.п. – о.с.; 1-2-3-4 – підняти руки вгору, стискаючи і розтискаючи пальці; 5-6-7-8 – повільно руки вниз, стискаючи і розтискаючи пальці, 2 рази.

2. В.п. – о.с.; 1 – нахил вправо, пальцями правої руки доторкнутися до стільця, ліву руку ковзанням підняти під руку; 2 – у в.п.; 3-4 – те ж саме – у другий бік, торкаючись до стільця лівою рукою, 2-3 рази.

3. В.п. – обпертися руками на кінець парти; 1 – повернутися вправо, праву руку назад, дістати до зап'ястя лівої руки; 2 – в.п.; 3-4 – те ж саме – у другий бік, ліву руку назад, 2-3 рази.

Фізкультхвилинка

Фізкультвправи - у пошані,
Ми їх дуже любимо,
За хвилинку відпочинем

Встати і вийти із-за парт

І лічити (писати, читати) будемо.
Раз, два - руки вище, вище голова.
Три, чотири - руки тихо опустили.
П'ять, шість, сім - стати тихо всім.
Хто зуміє присідати
І ногам роботу дати.
Раз - піднялись, два - присіли..
Хай мужніє наше тіло.
Хто ж втомився присідати.
Може вже відпочивати.
Руки в боки. Руки так.
Руки вгору, як вітряк.
Раз - встав весь клас.
Два, три - свою парту ти протри.
Чотири, п'ять - на місце тихо сядь

Колові рухи руками

Імітація протирання
Сісти за парти

9.6. Рухливі ігри на перервах

Рухливі перерви відіграють важливу роль для підвищення працездатності, покращення фізичного розвитку і підготовленості учнів.

Рухливі перерви проводяться в декількох варіантах:

- самостійні заняття школярів на майданчиках;
- ритмічна гімнастика у групах або для учнів усієї школи одночасно;
- народні танці;
- рухливі і спортивні ігри.

Проводити змагання не слід – вони занадто емоційні та великі за навантаженням.

Зразок

«М'яч середньому». Гравці утворюють три-чотири кола. В середині кожного кола стоїть ведучий. Він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

«Кіт і мишка». Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображає «кота», другий – «мишку». Мишка втікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові увійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку, або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару.

«Другий зайвий». Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) до другого, що тікає. Якщо тікаючий став попереду якогось гравця, то цей гравець тікає і мусить рятуватись від ловця. Впіймавши тікаючого, ловець сам стає втікачем, а впіймавши стає ловцем.

Вказівка до гри. Вчитель повинен стежити, щоб втікаючі не пробігали більше половини кола, і щоб вони швидше ставали попереду гравців.

«День і ніч». Дві команди стають спиною одна до одної на середині майданчика на відстані 1,5-2 м. У кожній команді на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середини лінії. Одна команда зветься «День», друга – «Ніч». Коли вчитель викликає одну з команд, наприклад, «День», тоді ця команда біжить до свого «дому», а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав: «Ніч», – то, навпаки, команда «День» наздоганяє. Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

Вказівка до гри. Обидві команди треба викликати однаково кількість разів.

9.7. Спортивна година у групі продовженого дня

Заняття з групами продовженого дня проводяться щоденно по одній годині на кожну групу. Враховуючи характер навчальної роботи цих груп, заняття краще проводити на свіжому повітрі, незалежно від пори року у вигляді рухливих та спортивних ігор, ходьби або бігу, естафет. Основною метою цих занять є забезпечення рухової активності та підвищення працездатності школярів. За умови продуманої організації занять з групами продовженого дня можуть вирішуватися і наступні завдання: формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей. Під час проведення занять у групі продовженого дня використовуються ті ж самі методичні прийоми, що й під час проведенні звичайного уроку фізичної культури. Заняття може набувати різного змісту:

- різноманітні прогулянки (ігрова прогулянка, прогулянка-екскурсія, прогулянка з трудовим завданням тощо);
- ігри на місцевості;
- легкоатлетичні вправи;
- силові вправи;
- гімнастичні вправи;
- подолання смуги перешкод;
- рухливі та спортивні ігри (сюжетні, командні, некомандні, ігри-вправи).

Зазначені види діяльності краще проводити з використанням змагального методу. План-конспект заняття у групі продовженого дня складається за загальною методичною схемою, наведеною в пункті 9.3.

Зразок

План-конспект спортивної години в ГПД «Лісоруби»

Обладнання й інвентар: 20 скакалок, два прапорці (червоний і зелений), 2-3 гімнастичні лави, 30-35 гімнастичних палиць.

Місце проведення: спортивний майданчик.

1. *«Поїхали до лісу»*

Діти вишикувані в шеренгу. Вчитель розраховує учнів на перший — другий. Під час обходу по майданчику перші номери одержують короткі скакалки. Вішають їх на шию, а кінці опускають під руки. Таким чином, перші номери перетворюються на «запряжених коней», а другі — зображають «лісорубів», що їдуть до лісу. За вказівкою вчителя діти колоною, що складається з «упряжок», йдуть в обхід майданчика. Дорога вузька, покручена, нею треба їхати обережно, «упряжки» не повинні обганяти одна одну. За командою перша пара, а за нею й інші змінюють напрямок руху — йдуть вздовж майданчика. Темп руху підтримується сплесками в долоні, поступово рух зростає і перетворюється на біг. Можна запропонувати переходи: перебігання по лаві («міст»), перестрибування через перешкоди.

Нарешті «упряжки» в лісі. Діти утворюють велике коло. Це ніби галявина, по краях якої ростуть ялики, сосни. Кожна пара стоїть біля свого дерева, а візники перетворюються на лісорубів. За командою вони виконують вправи, що імітують працю лісоруба.

2. *«Пиляння дерева»*

Стоячи в положенні ноги нарізно, обличчям один до одного, діти тримаються обома руками за кінці скакалки й імітують пиляння. Учитель дає вказівку пиляти рівніше. «Затріщав» стовбур дерева, воно ось-ось повалиться, треба бути уважним, За командою: «Дерева падають!» — діти біжать до центра кола.

3. *«Очищення спиляного дерева»*

Учитель звертається до учнів: «Займіть свої місця на галявині і зрубуйте гілки на спиляному дереві». Діти стають вздовж стовбура, беруть «сокири», піднімають їх над головою (руки в замку) й імітують рубання. Рубати треба обережно, нахилитись нижче, руки з сокирою заносити вище за голову. Вправа виконується під лічбу або сплески в долоні.

4. *«Складання гілок»*

Учитель поділяє дітей на «робітничі бригади» по 12-14 чоловік і пропонує скласти «гілки», щоб їх легше було навантажити на машини. Гімнастичні палиці, що імітують гілки, треба перенести на протилежний бік галявини і поставити в ряд. Кожна бригада за командою вчителя бере одну лаву і переносить на вказане місце в кінці майданчика. Підніманням і опусканням гімнастичної лави імітується навантаження лісу на платформу.

5. *«Відпочинок у лісі»*

Сигнал відпочинку. «Лісоруби» стомилися й сіли відпочити. Після роботи хочеться розігнути спину. Сидячи на лаві, діти повільно піднімають руки вгору, прогинають спину, потягуються, опускають руки на коліна, нахилиючи голови. Вправа виконується 5-6 разів.

6. «Зайчики-стрибунчики»

Учитель попереджає, що збоку щось тріщить. Всі обернулися. (Діти повторюють за вчителем ліворуч повороти тулуба й голови, піднімаючи ліву руку догори, потім відводячи вбік). «Лісоруби» нічого не бачать, але тріск чути знову, тепер уже праворуч. Діти повертаються праворуч і знову нічого не бачать. На слова вчителя: «Тріск зліва!» - діти повертаються ліворуч. «Та це ж зайчик», — каже вчитель. Діти встають, щоб краще його побачити. «Зайчик» починає тікати, а діти підскоками навприсядки доганяють його. За командою: «Час збиратися додому!» перші номери беруть скакалки, що залишилися на галявині, і клас під сплески в долоні йде в обхід майданчика.

Додому лісоруби повертаються «поїздом». Учні в колоні по одному, зображуючи поїзд, рухаються кроком, виголошуючи: «чух-чух», спочатку бігом, потім повільним кроком і зупиняються за сигналом «семафора» (хтось із дітей піднімає червоний прапорець).

9.8. Характеристика фізичної підготовленості учнів класу

Характеристика складається з метою вивчення фізичних можливостей учнів і реалізації диференціації процесу занять фізичними вправами. Характеристика складається після ознайомлення з класом і бесіди з вчителем фізичної культури, на основі даних медичного огляду і результатів виконання контрольних нормативів.

Складена характеристика дає право на самостійне проведення уроків фізичного виховання.

Зразок

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

- _____ клас _____ школа _____
1. Кількість учнів: хлопців _____ дівчат _____
 2. Кількість учнів, які займаються спортом: хлопців _____ дівчат _____
 3. Розрядників _____
 4. Кількість учнів _____
 - які не виконують програму з фізичного виховання _____
 - які мають відставання в рівні розвитку основних рухових якостей: сила _____, швидкість _____, витривалість _____.
 - які мають відхилення у фізичному розвитку: ріст _____, вага _____, постава _____.
 5. Особливості планування і проведення уроку відповідно до характеристики класу:
 - заходи покращення постави (вправи, індивідуальні завдання)
-

- заходи щодо розвитку рухових якостей (вправи, індивідуальні завдання)
сила: _____
- швидкість: _____
- _____ витривалість: _____
- заходи щодо до дітей, які мають відхилення у фізичному розвитку
(диференційовані навантаження)
- _____
6. Кількість учнів, які відносяться до підготовчої групи _____
7. Список учнів, які відносяться до спеціальної медичної групи

№ п/п	П.І.Б.	Діагноз	Обмеження фізичного навантаження

Студент _____
Методист _____

9.9. План – конспект вступної , основної , заключної частини уроку (див. зразок на ст. 21-25 п. 9.3).

9.10. Звіт студента-практиканта (див. зразок на ст. 18-19 п. 6.6).

10. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр

N зп.	Навчальне завдання	Приблизний обсяг год.	Вид звітнього документу
I.	Змістовий модуль 1. Організаційна та	28	

	ознайомча робота		
1.1.	Організаційно-методична конференція з педагогічної практики	2	Щоденник
1.2.	Складання індивідуального плану роботи	2	Індивідуальний план
1.3.	Організаційно-методична робота в групі (написання конспектів, обговорення уроків, контрольних уроків, проведення методичних занять)	8	Документи з візою керівника від КУ ім. Бориса Грінченка або вчителя - методиста фізичної культури від ЗНЗ
1.4.	Бесіда з керівництвом школи та вчителями фізичної культури	2	Щоденник
1.5.	Ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури (обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком, організацією навчально-виховної і позакласної роботи з фізичного виховання)	2	Щоденник
1.6.	Вивчення комплексної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи.	5	Щоденник
1.7.	Вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.	5	Щоденник
1.8.	Захист педагогічної практики на звітній конференції.	2	Звіт про практику, папка документів
II.	Змістовий модуль 2. Навчально – методична робота	64	
2.1.	Перегляд уроків фізичної культури, проведених вчителем	6	Щоденник
2.2.	Перегляд і аналіз уроків фізичної культури, проведених студентами-практикантами	18	Щоденник
2.3.	Складання характеристики фізичної підготовленості учнів у 5-9 класах	2	Характеристика фізичної підготовленості учнів
2.4.	Складання календарного навчального плану на період практики.	8	Календарний робочий план з фізичної культури на період практики
2.5.	Складання конспекту спортивної години або сценарію спортивного свята для учнів 5-9 класів	6	Конспект спортивної години або сценарій спортивного свята
2.6.	Складання комплексу вправ ранкової гімнастики	4	Комплекс вправ ранкової гімнастики
2.7.	Проведення уроків фізичної культури в якості помічника вчителя.	10	Щоденник
2.8.	Проведення уроків фізичної культури по частинам (вступна, основна, заключна)	3	План-конспект уроку

2.9	Самостійне проведення уроку фізичної культури у 5-11 класах	5	План-конспект уроку
2.10	Проведення контрольного уроку з учнями закріпленого класу	2	Розгорнутий план-конспект уроку
III.	Змістовий модуль 3. Фізкультурно – оздоровча робота	16	
3.1.	Організація і проведення спортивної години у позаурочний час зі школярами 5-9 класів	6	Конспект спортивної години або сценарій спортивного свята
3.2.	Участь в організації і проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів та спортивних змагань з учнями.	10	Щоденник
РАЗОМ:		108	

11. Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр

1. Щоденник студента-практиканта.
2. Індивідуальний план роботи на період практики.
3. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики.
4. Плани – конспектів уроків (скорочені) (3).
5. План - конспект уроку (розгорнутий).
6. Характеристика фізичної підготовленості учнів 5 – 9 класів.
7. Сценарій спортивного заходу.
8. Комплекс вправ ранкової гімнастики.
9. Звіт студента-практиканта.

12. Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі III курс / 6 семестр

В розділі представлені типові зразки документів, що входять у програму практики та надаються методичні рекомендації щодо їх розробки.

- 12.1. Щоденник студента-практиканта (див. зразок на ст. 9 п. 6.1)**
- 12.2. Індивідуальний план роботи (див. зразок на ст. 10 п. 6.2)**
- 12.3. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики (див. зразок на ст. 25-26 п. 9.3).**

12.4, 12.5 Плани – конспектів уроків (скорочені). План - конспект уроку (розгорнутий) (див. зразок на ст. 21-25 п. 9.3).

12.6. . Характеристика фізичної підготовленості учнів (див. зразок на ст. 30-31 п.9.8).

12.7. . Сценарій спортивного заходу.

Зразок

Сценарій "Веселих стартів"

Підготувала/в: _____

Вчитель. Доброго дня усім присутнім в цій спортивній залі! Сьогодні ми зібралися на спортивне свято «Веселі старты», щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості.

Ведучий. Свято ми відкриваємо,
Лунають музика і сміх усюди.
Щастя усім бажаємо,
Хай на планеті мир і радість будуть.
Це єдність спорту і краси!
Дітей лунають голоси.
Художник і спортсмен,
Артист і бізнесмен –
Усіх єднає спорту світ,
Ми молоді крокуємо завжди уперед,
Нам до снаги всіх звершень висота.
Якщо здоров'я є, тоді і щастя є,
Це знають всі – це істина проста.

Перший учень

Спливає час, за віком вік.
Життя незмінне тріумфує.
Скрізь, де проходить чоловік,
Там завжди поруч спорт крокує.

Другий учень

Окраса нашого життя,
О спорт, сьогодні твоє свято.
Там пульс прискорює биття,
Де прапори твої піднято.

Перший учень

Ти виклик кидаєш в лице,
До боротьби ти звеш, до бою.
Ми вдячні, спорт, тобі за це,

Що з нами ти, що ми з тобою.

Другий учень

Безкомпромісний гряне бій!
Переможу себе, здолаю.
Сьогодні фініш буде мій!
О спорт, я виклик твій приймаю.

Перший і другий учні разом

А сьогодні в нашім залі буде свято,
Тут чути музику і сміх.
На «Веселих стартах» нині
Ми вас вітаємо усіх!

Вчитель. Давайте оплесками зустрінемо наші команди.

Під звуки маршу заходять команди

Ведучий. Представляємо вам дві команди

Перша команда «Стріла»

Капітан команди «Стріла». Команда, наш девіз!

Команда «Стріла» (разом)

Стріла летить із лука,
Мов м'яч із наших рук.
Суперник хай боїться,
Бо переможемо ми тут.

Ведучий. Друга команда — «Максимум»

Капітан команди «Максимум». Команда, наш девіз!

Команда «Максимум» (разом)

Про лінь забудь!
Зі спортом подружись
Життя щомиті
Вчися цінувати!

Ведучий. А визначати переможців

Буде в нас журі поважне.
Воно, ми знаємо точно,
Об'єктивне і уважне.

Вчитель. Сьогодні оцінювати естафети за швидкість і правильність виконання (за п'ятибальною шкалою) будуть бригада суддів це _____

Вчитель. Команди представлені, журі теж. Команди вже готові до змагань, тому оголошується **перша естафета «Біг по точкам»**

Перед кожною командою від лінії старту до лінії фінішу на відстані 1 – 1,5м один від одного кладуться обручі. За сигналом вчителя перші номери,

перестрибують із кола в коло, добігають до кінцевої лінії, після чого повертаються назад і передають естафету наступному гравцю. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Друга естафета «Передача м'яча»

Гравці діляться на дві команди і шикуються в шеренги одна проти одної. Першим у кожній шерензі дають по м'ячу. За сигналом вчителя гравці в шерензі передають м'яч один одному. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він повинен ударити м'яч об підлогу, спіймати його і вернути сусіду. Далі м'яч передається із рук в руки вже у зворотному напрямку. Коли м'яч повернеться до першого гравця, він повинен підняти його над головою. Перемагає та команда, яка першою закінчить передачу м'яча.

Третя естафета «Перенесення кавунів»

Команди шикуються у колони. Першим гравцям даються два баскетбольні м'ячі, які тримаються перед собою. За сигналом перший гравець біжить до відмітки, оббігає її, повертається назад і передає м'ячі іншому гравцеві, після чого він починає біг. Перемагає команда, яка закінчить естафету першою.

Вчитель. Те, що ви всі спритні й швидкі, ми вже бачили. А зараз у нас буде можливість побачити, чи вміють наші капітани влучати в ціль.

Конкурс капітанів «Влучно в ціль»

Капітан кожної команди отримує 3 дротики від гри «Дартс». На відстані 3м висить поле. Капітан виконує три кидки дротиком і набирає очки. Перемагає капітан, який набере більше очок.

Четверта естафета «Пінгвін з м'ячем»

Дві команди шикуються в колони по одному. Перед ними на відстані 6м стоїть прапорець. Перші номери в командах отримують по волейбольному м'ячу. М'яч закріплюється між ногами (колінами) і пересуваючись стрибками вперед до відмітки, м'яч береться в руки, оббігається прапорець і назад повертаються бігом. М'яч передається другим гравцям, потім третім і т.д. Перемагає команда, яка першою прийде до фінішу.

П'ята естафета «Посадка картоплі»

Команди шикуються у колони і стоять за лінією старту. З протилежного боку на відстані 10-15м перед кожною командою креслиться три кола. Перші гравці тримають відро з тенісними м'ячами. За сигналом перший учасник змагань починає розкладати по одній картоплині в кожне коло, а другий збирати і т.д. Виграє та команда, яка першою закінчить естафету.

Шоста естафета «Передача м'яча в тунелі»

Команди шикуються в колони у положенні ноги нарізно. Першим гравцям даються м'ячі. За командою м'яч передається у тунелі гравцеві, що стоїть за спиною. Коли м'яч дійде до останнього учасника той перебігає на початок строю і передає м'яч назад. Естафета продовжується доти, доки направляючий не повернеться на своє місце. Перемагає та команда, направляючий якої швидше займе своє місце.

Сьома естафета «Загадка про спорт»

У конверті знаходяться літери і загадка, яку треба відгадати і скласти з літер вид спорту. Перемагає команда, яка швидше і правильно виконає завдання.

Це остання естафета. Поки жюрі підраховує кількість балів наших учасників, ми проведемо спортивну вікторину.

Спортивна вікторина

1. Який вид спорту прославили брати Клички? (бокс)
2. Представником якого виду спорту є Андрій Шевченко? (футбол)
3. Скільки таймів має гра футбол? (два тайми)
4. Яку ще назву має вуличний баскетбол? (стритбол)
5. Назвіть ім'я ушавленої української спортсменки, чотириразової олімпійської чемпіонки Олімпійських ігор з плавання, Героя України. (Яна Клочкова)
6. Яку назву має спортивна споруда для плавання? (басейн)
7. На яких спортивних спорудах проходять змагання з легкої атлетики? (на стадіоні)
8. Який вид спорту прославила Лілія Підкопаєва? (спортивна гімнастика)
9. Як називають спортивну програму на телеканалі Інтер? (спорттайм)
10. Назвіть ушавленого тренера, метра українського футболу. (В.В. Лобановський)

Перший учень.

І рев трибун, овацій грім,
Погруддя лаврами обвито,
Сльоза непрошена і гімн,
Медалей блиск — рекорд побито!

Другий учень.

Та ким поставлений рекорд,
Кому б не сяяли медалі,
Перемагаєш ти, о Спорт
Хто б не стояв на п'єдесталі.

Лунає гімн. Журі нагороджує переможців змагань

Ведучий. Бурхливі старту вже позаду.

Прощатись нам прийшла пора.

Вогонь пішов уже до спаду.

За парти нам сідає пора!

До нових зустрічей!

12.8. Ранкова гігієнічна гімнастика

Завдання ранкової гімнастики:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;
- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної праці;
- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартуванню організму учнів.

До складу комплексу вправ ранкової гімнастики входять загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (легкі гантелі, скакалка, гімнастична полиця, прапорці, великий м'яч, обруч, булави, еспандер і т. ін.). Усі вправи комплексу повинні бути простими, легкими для засвоєння і виконання, різноманітними і цікавими, виконуватись з великою амплітудою.

Добір вправ здійснюється з урахуванням можливості впливу на різні групи м'язів і внутрішні органи. Не рекомендується виконувати вправи на силу, з великими обтяженнями, статичного характеру, на витривалість.

Комплекс ранкової гімнастики будується за такою схемою:

1. Ходьба або легкий біг без напруження (вони сприяють поживленню діяльності організму і загальному розігріванню).
2. Вправи типу потягування (сприяє виправленню хребта, покращенню кровообігу в м'язах рук і плечового поясу, розправленню грудної клітки. Вправа виконується стоячи або лежачи в повільному темпі. На потягування робиться вдих, з поверненням у вихідне положення — видих).
3. Вправи для м'язів ніг (сприяють зміцненню м'язів ніг, покращує кровообіг. Це можуть бути різні присідання або випади у поєднанні з рухами рук або тулуба. Дихати потрібно у такт з рухами).
4. Вправи для м'язів живота і спини (найчастіше використовуються різні нахили вперед і назад. Вправи такого типу зміцнюють м'язи черевного пресу і спини, збільшують рухомість хребта).
5. Вправи для рук і плечового пояса (як правило це, згинання і розгинання рук в упорі лежачи або з упором на крісло, стіл. Після виконання вправи такого характеру рекомендується зробити потрушування руками, щоб зняти з них напруження).
6. Вправи для бокових м'язів тулуба (застосовуються нахили вбік, нахили з поворотами навколо осі тулуба і з рухами рук).
7. Стрибки або біг (вони сприяють покращенню обміну речовин в організмі, тренують серце й легені, зміцнюють м'язи й суглоби ніг. Стрибки варто поєднувати з просуванням вперед на двох ногах або почергово спочатку на

одній, потім на другій нозі. Можна включати також стрибки через скакалку, біг з високим підніманням стегна).

8. Вправи для заспокоєння дихання і кровообігу (ходьба, дихальні вправи, вправи для розслаблення м'язів та ін.).

Щоб навчити учнів самостійно виконувати комплекс ранкової гімнастики, необхідно озброїти їх відповідними знаннями, сформувати міцні навички виконання тих фізичних вправ, які будуть включені в комплекс.

Комплекс вправ ранкової гімнастики.

Зразок

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – о.с., руки вниз, пальці з'єднані (переплетені) 1-2 – піднімаючись на носках, руки вгору долонями вниз (назовні); 3-4 – В.п.	4-6 р.	Звернути увагу на поставу, правильне дихання
2.	В.п. – широка стійка ноги нарізно руки в сторони; 1 – згинаючи ліву, нахил вправо, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитися через праве плече; 2 – В.п.; 3-4 – те саме в другу сторону.	6-8 р.	Нахили робити чітко вліво, вправо. Звернути увагу на правильне положення рук. Нахили робити в лицьовій площині
3.	В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 – поворот тулуба направо, руки в сторони; 2 – В.п.; 3 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 4 – В.п.	6-8 р.	Звернути увагу на положення рук, ноги при виконанні поворотів в колінах не згинати
4.	В.п. – о.с., руки в сторони; 1 – напівприсід на правій, ліву вперед, руки вперед; 2 – В.п.; 3 - напівприсід на лівій, праву вперед, руки вперед; 4 – В.п.	6-8 р.	Нагадати, що нога, яка піднімається вперед, повинна бути прямою, тулуб тримати прямо
5.	В.п. – стійка ноги нарізно,	8-12 р.	При нахилах ноги

	руки на пояс; 1 – нахил вперед-вправо, торкнутися долонями носка правої ноги; 2 – нахил, торкнутися підлоги; 3 – нахил вперед-вліво, торкнутися долонями носка лівої ноги; 4 – В.п.		прямі
6.	В.п – стійка на колінах, руки за голову; 1-2 – поворотом тулуба направо, нахил назад, правою рукою торкнутися п'ят; 3-4 – В.п.; 5-8 – Те саме в іншу сторону.	6-8 р.	При поворотах зберігати правильну поставу
7.	В.п. – сід, руки в сторони; 1 – піднімаючи ноги, хлопок в долоні під ними; 2 – В.п.; 3-4 – те саме.	6-8 р.	Піднімаючи ноги, коліна не згинати
8.	В.п. – о.с., руки за голову; 1-2 – підскоки на лівій нозі, правою мах назад і вперед; 3-4 – те саме на правій нозі; 5 – стрибок вперед на двох; 6 – стрибок назад на двох; 7 – стрибок ноги нарізно; 8 – стрибок ноги разом. Ходьба на місці	6-8 р.	Стрибки виконувати з м'яким приземленням. Без зупинки перейти на ходьбу на місці.

12.9. . Звіт студента-практиканта (див. зразок на ст. 18-19 п. 6.6)

13. Зміст програми педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі IV курс / 7 семестр

N п/п	Навчальне завдання	Приблизний обсяг год.	Вид звітнього документу
I.	Змістовий модуль 1. Організаційна та ознайомча робота	30	

1.1.	Організаційно-методична конференція з педагогічної практики	2	Щоденник
1.2.	Складання індивідуального плану роботи	2	Індивідуальний план
1.3.	Організаційно-методична робота в групі (написання конспектів, обговорення уроків, контрольних уроків, проведення методичних занять)	12	Документи з візою керівника від КУ ім. Бориса Грінченка або вчителя - методиста фізичної культури від ЗНЗ
1.4.	Бесіда з керівництвом школи та вчителями фізичної культури	2	Щоденник
1.5	Ознайомлення з умовами проведення занять з фізичної культури (обладнанням, інвентарем, спортивним залом і спортивним майданчиком, організацією навчально-виховної і позакласної роботи з фізичного виховання)	2	Щоденник
1.6	Вивчення комплексної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи.	4	Щоденник
1.7	Вивчення документів планування та обліку роботи з фізичної культури в школі.	4	Щоденник
1.8	Захист педагогічної практики на звітній конференції.	2	Звіт про практику, папка з документами
II.	Змістовий модуль 2. Навчально – методична робота	110	
2.1.	Перегляд уроків фізичної культури, проведених вчителем	6	Щоденник
2.2	Перегляд і аналіз уроків фізичної культури, проведених студентами-практикантами	22	Щоденник
2.3	Складання характеристики фізичної підготовленості учнів у закріплених класах.	2	Характеристика фізичної підготовленості учнів
2.4	Складання календарного робочого плану на період практики.	8	Календарний робочий план з фізичної культури на період практики
2.5	Написання плану – конспекту заняття для спеціальної медичної групи	4	План – конспект заняття для спеціальної медичної групи
2.6.	Написання планів – конспектів уроків	20	Плани-конспекти уроків
2.7.	Складання положення про проведення змагань	6	Положення про проведення змагань
2.8.	Складання педагогічного аналізу уроку фізичної культури, який проводив студент-практикант.	6	Педагогічний аналіз уроку фізичної культури, який проводив студент-практикант.

2.9.	Складання комплексу ЗРВ для розвитку різних фізичних якостей (один за вибором)	4	Комплекс ЗРВ
2.10	Проведення уроків фізичної культури в якості помічника вчителя.	10	Щоденник
2.11	Самостійне проведення уроків фізичної культури	20	План-конспект уроку
2.12	Проведення контрольного уроку з учнями закріпленого класу	2	Розгорнутий план-конспект уроку
ІІІ.	Змістовий модуль 3. Фізкультурно – оздоровча робота	14	
3.1.	Участь в організації і проведенні планових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з учнями.	14	Щоденник
ІV.	Змістовий модуль 4. Науково – дослідна робота	8	
4.1.	Складання графіку зайнятості учнів та показників ЧСС на уроці фізичної культури.	8	Графік зайнятості учнів та показників ЧСС на уроці фізичної культури
	РАЗОМ:	162	

14.Звітна документація педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі ІVкурс / 7семестр

1. Щоденник студента-практиканта.
2. Індивідуальний план роботи студента-практиканта.
3. Характеристика фізичної підготовленості учнів одного із закріплених класів (10-11 класи).
4. Календарний план на період практики.
5. План-конспект уроку – 9 (3 розгорнутих, 6 скорочених).
6. Розгорнутий план – конспект уроку для спеціальної медичної групи (1).
7. Положення про проведення змагань.
8. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури, який проводив студент-практикант.
9. Графік зайнятості та показників ЧСС учня на уроці фізичної культури.
- 10.Комплекс загально розвиваючих вправ (12-14) для розвитку гнучкості, сили, вправи для правильної постави, координації рухів, зору, плоскостопості тощо (один за вибором).
11. Характеристика з об'єкту практики.

15. Зразки документів педагогічної практики (виробничої) в загальноосвітній школі ІV курс / 7 семестр

В розділі представлені типові зразки документів, що входять у програму практики та надаються методичні рекомендації щодо їх розробки.

15.1. Щоденник студента-практиканта (див. зразок на ст. 9 п. 6.1)

15.2. Індивідуальний план роботи (див. зразок на ст. 10 п. 6.2)

15.3. Характеристика фізичної підготовленості учнів (див. зразок на ст. 30-31 п.9.8).

15.4. Календарний робочий план з фізичної культури на період практики (див. зразок на ст. 25-26 п. 9.3).

15.5. Плани – конспектів уроків (див. зразок на ст. 21-25 п. 9.3).

15.6. План – конспект уроку для спеціальної медичної групи (див. зразок на ст. 21-25 п. 9.3).

Особливості проведення уроків фізичної культури спеціальної медичної групи

I. Підготовча частина

Розпочинається урок перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу по теоретичному компоненту, вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного)) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються з загальнорозвиваючими, і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень.

Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінних) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

Теоретичні знання повідомляються учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

II. Основна частина

Повторюються раніше вивчені рухи і учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинна бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багатoverшинний характер.

III. Заключна частина

В заклочну частину уроку включаються як повільна ходьба так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Після загального підсумку уроку задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

Орієнтовно – структурна організація занять учнів спеціальної медичної групи

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих для учнів умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

Фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи включає:

1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на загальних уроках фізичної культури.
2. Навчання за окремою програмою в спеціальній медичній групі.
3. Зважений і узгоджений з лікарем і батьками режим дня, в тому числі і руховий.
4. Участь у заходах фізкультурно – оздоровчої спрямованості в режимі школи (участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно – масовій роботі (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях.
5. Використовування природних та оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання без переохолодження).
6. Володіння елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять.

Зразок

Орієнтовні комплекси загально розвиваючих вправ для учнів спеціальної медичної групи

Комплекс 1

Без предметів

1. В.п. - о.с. 1 - ліву назад на носок, руки угору, прогнутися, подивитись на руки; 2 - в.п.; 3-4 - те саме, але праву назад. 8 разів.
2. В.п. - о.с., руки перед грудьми. 1 - поворот наліво, руки в сторони; 2 - в.п.; 3 – 4 – те сааме направо. 8разів.
3. В.п. - ноги нарізко, руки за голову. 1 - нахил вперед, руками доторкнутись до підлоги; 2 - в.п. 8 разів.
4. В.п. - о.с., руки вгору. "Млин" - почергові кругові рухи руками вперед.

8-10 разів.

3. В.п. - о.с., руки вгорі. 1-2 - руки через сторони вниз, видих; 3-4 - підняти на носки, руки через сторони вгору, вдих. 3-4 рази.

6. В.п. - лежачи на спині. "Велосипед": почергові згинання і розгинання ніг.

8-10 разів. Відпочинок: в.п. - руки на животі. 1-2 - глибокий видих, натискаючи долонями на живіт, вдих. Повторити вправу "Велосипед" 3-4 рази.

7. В.п. - те саме. 1 - зігнути ноги в колінах, обійняти їх руками і притиснутись лобом до колін, видих; 2 - в.п., вдих. 6 разів.

8. В.п. - сід, руки навхрест на грудях. Лягти на спину, потім сісти. Темп до-вольний. 4-6 разів.

9. В.п. - сід, руки в сторони. 1 - зігнути ноги в колінах, обійняти їх руками і підтягнути до грудей, видих; 2 - в.п. 4-6 разів.

10. В.п. - о.с., руки на поясі, нахил вліво, ліву в сторону на носок; 2 - в.п.; 3-4 - те саме вправо; 5 - мах лівою, руки в сторони; 6 - в.п.; 7-8 - те саме правою. 6 разів.

11. В.п. - о.с., руки на поясі. Стрибки. Чотири на лівій, чотири на правій; чотири на обох ногах. Чотири кроки на місці. 3 рази.

12. Дихальні вправи.

Комплекс 2

1. В.п. - о.с. 1 - руки вперед, пальці нарізно; 2 - пальці у кулак; 3 - пальці нарізно; 4 - в.п. 4-6 разів.

2. Те саме, але руки в сторони. 4-6 разів.

3. В.п. - ноги нарізно, руки на пояс. 1 - поворот праворуч, руки в сторони; 2 - в.п.; 3-4 - те саме в іншу сторону. 4-6 разів.

4. В.п. - те саме. 1-4 - видих з промовленням "ау", лікті звести, голову нахилити; 5-6 - пауза; 7-8 - глибокий вдих, лікті назад. 2-3 рази.

5. В.п. - о.с. 1 - нахил назад; 2 - в.п.; 3 - нахил вперед; 4 - в.п.

6. В.п. - о.с., руки на пояс. 1 - праву ногу підняти, зігнути у коліні; 2 - в.п.; 3-4 - те саме іншою ногою. 4-6 разів.

7. В.п. - ліву руку на груди, праву на живіт, біля підребер'я. 1-4 - глибокий видих (права рука тисне на живіт); 5 - пауза; 6-8 - глибокий вдих. 2-3 рази.

8. В.п. - о.с., руки на пояс. 1 - підняти на носки; 2 - напівприсід, спина пряма; 3 - встати на носки; 4 - в.п. 6-8 разів.

9. В.п. - лежачи на спині, руки за голову. 1 - зігнути ноги у колінах; 2 - піднімаючи, випростати їх праворуч; 3 - голову зігнути; 4 - в.п. Те саме ліворуч по 4-6 разів.

10. В.п. - те саме. 1-2 - зігнуті у колінах ноги підняти, притиснути до грудей, видих; 3-4 - в.п., вдих. 6-8 разів.

У парах

1. В.п. - о.с., обличчям один до одного, взявшись за руки. 1-2 - напівнахил вперед, видих; 3-4 - стати на носки, руки через сторони вгору, потягнутись, вдих. 4-6 разів.

2. В.п. - те саме. 1-2 - крок праворуч, напіввипад, руки вгору-в сторони; 3-4 - в.п. 4-6 разів.

3. В.п. - те саме. 1 - нахил праворуч, руки вниз; 2 — в.п.; 3-4 - те ж саме в іншу сторону по 6-8 разів.
4. В.п. - те саме. 1-4 присідають перші номери; 5-8 - присідають другі номери по 6-8 разів.
5. В.п. - стоячи один до одного спиною, взявшись за руки, ноги на ширині плечей. 1-2 - нахил праворуч; 3-4 - в.п.; 5-8 - в іншу сторону по 8-10 разів.
6. В.п. - те саме, руки вгорі. 1 - перші номери кроком правої вперед напіввипад; 2-3 - два пружних нахили назад; 4 - в.п.; 5-8 - те саме виконують партнери по 8-10 разів.
7. В.п. - те саме. 1 - руки на пояс, мах правою ногою в сторону, видих; 2 - в.п., вдих; 3-4 - те саме лівою по 8-12 разів.
8. В.п. - обличчям один до одного, взявшись за руки. 1-2 - напівнахил вперед, видих; 3 - пауза; 4 - руки вгору, вдих. 3-4 рази.
9. В.п. - те саме. 1-3 - три кроки галопу боком по колу; 4 - притоп (2 рази); те саме в іншу сторону; 1-2 - два стрибки на обох ногах; 3-4 - два кроки на місці (2 рази). 4-6 разів.
10. Ходьба довільна, разом з дихальними вправами. 1 хв.

15.7. Положення про проведення змагань

Основним документом, що визначає характер змагань і порядок їх проведення, є положення про змагання. Положення складає організація, яка проводить змагання, а затверджує керівника організація (рада колективу фізкультури, комітет по фізичній культурі і спорту) або керівник організації чи установи (директор школи, ректор вузу і т.д.).

Положення має таку структуру: мета і завдання змагання; місце і час проведення; керівництво змаганням; організації, що беруть участь, і учасники змагання; програма, порядок і умови визначення особистої і командної першості (система заліку і оцінки), нагородження; умови прийому організацій та учасників; строк і умови подання заявок. Вимоги положення не повинні суперечити правилам змагання.

Зразок

«Затверджую»
Директор школи № _____

«Погоджую»
заступник директора
з навчально-виховної роботи

ПОЛОЖЕННЯ про проведення змагань

1. Мета та завдання

1.1. Змагання проводяться з метою:

- пропаганди фізичної культури та спорту, як важливого фактора виховання, зміцнення здоров'я учнівської молоді;
- подальшого розвитку масового учнівського спорту, залучення учнів до систематичних занять з фізкультурно – оздоровчих та спортивних секцій з видів спорту у школі;
- підвищення рівня спортивної майстерності учнів – спортсменів, підготовка їх до успішної участі в змаганнях.

2. Місце та час проведення змагань

2.1. Змагання проводяться _____

2.2. Початок змагань о _____

3. Керівництво та організація змагань

3.1. Загальне керівництво, контроль за підготовкою та проведенням змагань здійснюють вчителі фізичної культури.

3.2. Безпосереднє проведення змагань з видів спорту покладається на суддівську колегію.

4. Учасники та програма змагань

4.1. До участі у змаганнях допускаються всі учні основної медичної групи, які мають належний рівень фізичної підготовленості.

4.2. Програма змагань.

5. Умови проведення змагань, залік, визначення переможців

5.1. Змагання проводяться на спортивній базі школи.

5.2. Змагання командні та особисті, переможець визначається за кращим результатом, а команді нараховуються очки за зайнятим місцем.

6. Нагородження

6.1. Переможці змагань та призери, які посіли 2, 3, місця нагороджуються грамотами або дипломами.

7. Реєстрація учасників

7.1. Заявки про участь у змаганнях подаються за тиждень до початку змагань.

15.8. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури

Важливою частиною діяльності студента-практиканта є вміння аналізувати свою роботу та роботу інших практикантів. Ця навичка забезпечує здібність до самовдосконалення, до узагальнення педагогічного досвіду, розвиває творчі здібності у роботі.

Об'єкт аналізу практикант визначає самостійно, узгодивши його з методистом.

Виконуючи педагогічний аналіз уроку необхідно конкретно вказувати помилку та вид діяльності у якій вона допущена, зазначити позитивні та негативні моменти у проведенні уроку.

Для виконання аналізу уроку фізичної культури необхідно:

- провести аналіз конспекту уроку;
- проаналізувати діяльність студента-практиканта під час проведення уроку;
- зробити висновки та пропозиції щодо проведеного уроку.

Рекомендуємо виконувати аналіз урок за наступною схемою:

1. Аналіз конспекту уроку:

- 1.1. Аналіз завдань уроку (відповідність завдань уроку робочому плану, умовам проведення, контингенту; правильність їх формулювання);
- 1.2. Відповідність конспекту рекомендованій формі;
- 1.3. Аналіз графі «Зміст» правильність запису вправ (термінологія); якість та кількість підібраних вправ, їх відповідність завданням уроку та частинам уроку.
- 1.4. Аналіз графі «Дозування» включає оцінку доцільності вказаних величин з урахуванням віку, статі, підготовленості учнів; відповідність дозування вправ розвитку рухових якостей, а також методичну доцільність розподілу часу на вирішення завдань уроку.
- 1.5. Аналіз графі «Організаційно-методичні вказівки». Аналізується наявність та виправданість записів про методи організації учнів, організацію виконання вправ, заплановані проміжки відпочинку, особливості виконання вправ.

2. Аналіз проведення уроку.

- 2.1. Аналіз вирішення освітніх завдань. До нього входить: оцінка відповідності виконуваних вправ запланованим у конспекті; методів навчання і виконання вправ, які використовуються на уроці, їх виправданість залежно від рівня підготовленості учнів; якості показу вправ та пояснень; грамотності мови, доречності використання термінів; використання допоміжних та підвідних вправ.
- 2.2. Аналіз вирішення оздоровчих завдань включає: відповідність дозування віковим та особистим можливостям учнів; наявність диференційованого підходу у процесі уроку з урахуванням фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів; тривалість відпочинку при повторному виконанні вправ; наявність вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; відповідність інвентарю та обладнання; використання індивідуальних завдань для учнів.
- 2.3. Аналіз вирішення виховних завдань передбачає оцінку: зовнішнього вигляду практиканта (охайність одягу, зачіска); своєчасність початку та завершення уроку; вміння підтримувати дисципліну на уроці; вміння правильно та вчасно використовувати методи та засоби педагогічного впливу; вміння адекватно реагувати на порушення дисципліни; педагогічного такту на уроці: коректність звернення до учнів, поваги до особистості, врахування індивідуальних особливостей учнів; стилю спілкування практиканта з учнями: авторитарний, демократичний ліберальний.

3. Висновки та пропозиції.

3.1. По конспекту уроку _____

3.2. По проведенню уроку _____

Зразок

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури

проведеного студентом-практикантом _____

у _____ класі, „__” _____ 20 __р.

1. Аналіз конспекту уроку.
2. Аналіз проведення уроку.
3. Висновки та пропозиції після проведення уроку.

Підпис студента-практиканта _____

Оцінка за аналіз _____

Підпис методиста _____

15.9. Графік зайнятості та показників ЧСС учня на уроці фізичної культури.

Методичний документ складається студентами-практикантами з метою об'єктивного аналізу та оцінки насиченості та ефективності уроку, уміння студентом-практикантом правильно розподіляти навантаження на уроці.

Насиченість уроку - це відношення раціонально використаного часу до загального часу уроку

При визначенні насиченості уроку розрізняють:

- загальну насиченість, вона визначається відношенням часу, що затрачений на педагогічно виправдані дії до загальної тривалості уроку (до педагогічно виправданих дій відносяться: шиккування, пояснення, завдання, їх виконання, час розподілу інвентарю, підведення підсумків уроку), як правило загальна насиченість повинна дорівнювати 100%;
- моторну насиченість – відношення часу, що затрачений безпосередньо на рухову діяльність (виконання фізичних вправ) до всієї тривалості уроку.

Слід враховувати, що не існує чітких рекомендацій щодо насиченості уроків фізичної культури. Найбільш поширеною теоретичною та практичною думкою є те, що висока моторна насиченість складає 80-90%, оптимальна – 60-70%, низька – 40-50%.

Другим ключовим показником ефективності уроку та уміння вчителя розподіляти навантаження є крива працездатності за показниками ЧСС.

Ці два показники, представлені у вигляді графіку створюють достатньо об'єктивне уявлення про ефективність уроку, а сам процес збору інформації та складання графіку формує аналітичне мислення майбутнього педагога.

Один графік насиченості уроку та показників ЧСС складається на одну бригаду практикантів (3-4 студента) наступним чином:

- один зі студентів виконує обов'язки хронометриста. Він фіксує секундоміром час, що витрачається на різні дії та повідомляє свої дані студенту, який веде запис;
- другий студент протягом уроку постійно знаходиться біля учня, який обраний об'єктом аналізу та вимірює показники ЧСС перед та після кожного виду діяльності (за командою хронометриста). Дані повідомляє студенту, який веде запис;
- третій студент занотовує всі дані в протокол.

Протокол запису зайнятості та показників ЧСС учня на уроці фізичної культури

Час зайнятості		Пульс за 10 секунд		Короткий зміст діяльності учнів на уроці
Початок діяльності	Кінець діяльності	Початок діяльності	Кінець діяльності	
8.31	8.32	13	13	Шикування, Т.Б., повідомлення завдань.
8.33	8.34	14	14	Стройові вправи.
8.39	8.40	16	17	Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, у напівприсіді.
8.40	8.41	17	20	
8.45	8.46	18	19	ЗРВ в русі, біг.
8.46	8.47	19	20	Пояснення розподіл по парам, ЗРВ на місці.
8.47	8.48	17	22	Пояснення, розподіл по парам, організація класу, бесіда про дисципліну. Піднімання тулуба в сід за 30 сек., роздача інвентарю, пояснювання вправи.
8.48	8.50	18	20	Передача баскетбольного м'яча від грудей обома руками.
8.53	8.54	19	21	Пояснення, ведення м'яча з послідуною передачею.
8.54	8.56	19	21	Пояснення та показ, очікування черги.
8.57	8.58	19	20	Передача м'яча із-за голови з пересуванням приставними кроками.
8.58	8.59	19	19	Очікування черги.
8.59	9.00	19	20	Шикування.
9.01	9.02	19	22	Пояснення правил гри, розподіл на

				команди.
9.04	9.05	21	23	Виконання вправи, закінчення II етапу.
9.07	9.08	22	25	Підбиття підсумків.
9.09	9.11	23	25	Закінчення III етапу.
9.11	9.12	23	25	Підбиття підсумків гри.
9.17	9.15	21	23	Підведення підсумків уроку.

Результати хронометражу уроку представляються методистом в обробленому вигляді з графічним зображенням показників протоколу і письмовим аналізом насиченості уроку. Графічне зображення насиченості уроку використовується з метою надання більшої наочності отриманих даних, а також навчання студентів простішим навичкам оформлення результаті педагогічного спостереження. Аналіз містить:

- правильність розподілення навантаження по частинам уроку,
- раціональність витрат часу на окремі дії,
- оцінку моторної насиченості уроку,
- функціональну ефективність уроку.

Зразок

«Затверджую»
Методист
Оцінка
Дата

Графік зайнятості та показників ЧСС

учня _____, класу _____
на уроці фізичної культури, який проводився „_” _____ 20_р,
студентом-практикантом _____

Завдання уроку:

1. Ознайомити з теоретичними знаннями на тему «Вплив фізичної культури на організм»

2. Навчити: а) техніці підйому тулуба в сід з положення лежачі за 30 сек.; б) техніці ведення м'яча (баскетбол).

3. Сприяти розвитку сили засобами спеціальних вправ.

Час у хв.	ЧСС за 10"	ЧСС за 60"	Простій	Очікування черги	Допоміжні дії	Пояснення	Виконання вправ	Виконання вправ	Виконання вправ	Виконання вправ	Зміст уроку
ЧСС	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	
0											
1	13	78									Шикування, привітання, Т.Б.
2											Повідомлення завдань уроку
3	13	78									
4	14	84									Стройові вправи
5											Ходьба на носках, на п'ятах на зовнішній стороні стопи, на внутрішній, напівприсіді
6											ЗРВ в русі
7	16	96									
8											
9	17	102									Біг
10	20	120									Перешикання
11	19	114									ЗРВ на місці
12											
13											
14											
15	18	108									
16	17	102									Пояснення, розподіл по парам
17	17	102									Організація класу, бесіда про дисципліну
18	22	132									Підйом тулуба в сід за 30"
19											Роздача інвентарю, пояснення вправи
20	20	120									
21											Передача баскетбольного м'яча від грудей обома руками
22											Пояснення
23	20	120									Ведення м'яча з послідуною передачею
24	19	114									
25											
26											
27	21	126									Пояснення та показ
28	20	120									Очікування черги
29	20	120									Передача м'яча із-за голови з пересуванням приставними кроками
30	23	138									Очікування черги
31	22	132									Шикування
32	22	132									Пояснення правил гри
33											Розподіл на команди
34	20	120									Виконання вправи
35	24	144									Закінчення I етапу
36											Підбиття підсумків
37	22	132									Закінчення II етапу
38	24	144									Підбиття підсумків
39	23	138									Закінчення III етапу
40	25	150									Підбиття підсумків
41	25	150									Шикування, вправи на відновлення дихання
42											Підведення підсумків гри
43	23	138									Підведення підсумків
44	22	132									
45	21	126									
Час у хв.			1	2	6	11	25				уроку
Час у %											

Аналіз отриманих даних

Судячи по графіку зайнятості та показників ЧСС, загальна насиченість уроку складає 93 % , що є висотним показником. Лише 1 хв. Уроку, що складає 2 % було затрачено П.І.Б. студента-практиканта на виховні дії, спрямовані на налагодження дисципліни класу, а 5 %, часу було затрачено учнями на очікування черги перед виконанням вправи.

Моторна насиченість складає 55 % це є низьким показником зайнятості учнів на уроці, довгі пояснення та недисциплінованість учнів.

Крива показників ЧСС відображає поступове збільшення навантаження протягом уроку. Найбільший показник ЧСС приходить на самий кінець основної частини уроку і складає 150 уд/хв.. В кінці уроку ЧСС складає 126 уд/хв. Це свідчить про те, що навантаження заплановані не вірно, тому що за 5 хв. заключної частини, учень не може встигнути відновити показники ЧСС до норми.

Рекомендується планувати половину навантаження на другу третину основної частини, що дає можливість поступово знизити навантаження та сприяти відновленню дихальних процесів.

Графік склали:

Хронометраж _____/прізвище/_____,
дані ЧСС _____/прізвище/_____,
запис _____/прізвище/_____.

15.10. Комплекс загальнорозвиваючих вправ

Правила запису ЗРВ

При записі ЗРВ встановлено такий порядок:

- а) вихідне положення (В.п.), з якого починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, упор присівши);
- б) назва руху – основний термін (нахил, поворот, мах, присід);
- в) напрямок руху – направо, наліво, вперед, назад.

Наприклад:

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

- 1 – нахил вліво;
- 2 – В.п.;
- 3 – нахил вправо;
- 4 – В.п.

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками.

Наприклад:

В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;

- 1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;
- 2 – В.п.;
- 3 – присід на правій нахил вліво, руки вгору;
- 4 – В.п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються:

Наприклад:

В.п. – о.с.;

1 – руки вперед;

2 – присід;

3 – руки в сторони;

4 – В.п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться "тире".

Наприклад, (-) 1-4 тощо. Рухи, які виконуються послідовно, розділяють "комою" (,).

Наприклад, нахил вліво, руки вгору. Сполучник "і" свідчить, що наступним елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього.

Наприклад _____:

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1 – нахил прогнувшись і поворот тулуба наліво, руки в сторони;

2 – В.п.;

3-4 – та саме в іншу сторону.

Сполучник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад: нахил з поворотом. Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки по відношенню до тулуба, в якому положенні воно не знаходилося б. Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

Зразок

Комплекс ЗРВ з палицею

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз; 1-2 – палицю вгору, потягнутися, подивитись на палицю (вдих); 3-4 – В.п. (видих)	8-12 р.	Темп виконання повільний
2.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову; 1 – поворот тулуба вправо (видих); 2 – В.п. (вдих); 3 – поворот тулуба вліво (видих); 4 – В.п. (вдих).	8-10 р.	Вправу виконати у середньому темпі
3.	В.п – о.с., палицю вниз. Хват на ширині плечей; 1, 2 – палицю відвести трохи вперед, згинаючи ноги, переступити через палицю; 3, 4 – переступити через палицю в зворотному напрямі у в.п.	6-8 р.	Вправу виконати у повільному темпі. Дихання довільне

4.	В.п. – о.с., палицю вниз; 1 – мах лівою назад; 2 – В.п. (видих); 3, 4 – те саме з правої.	6-8 р.	Слідкувати за правильністю виконання вправ
5.	В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вгору; 1 – мах лівою вперед, палицю вперед; 2 – В.п.; 3, 4 – те саме з правої ноги.	8-10 р.	При виконання вправи ноги не згинати
6.	В.п – палицю вниз; 1 – палицю на груди; 2 – стати на п'ятки, палицю вгору; 3 – опуститися на всю ступню, палицю на груди; 4 – В.п.	6-8 р.	Слідкувати за поставою
7.	В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу ззаду, хватором знизу; 1 – нахил назад, палицею дістати п'ятки; 2 – В.п.	6-8 р.	Слідкувати за чітким виконанням вправи
8.	В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу; 1 – стійка ноги нарізно лівою стрибком, палицю вгору; 2 – В.п.; 3-4 – те саме з правої ноги.	8-10 р.	Руки вгорі не згинати. Виконати на стрибки і перейти на ходьбу на місці

Зразок

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно- методичні вказівки
1.	В.п. – основна стійка; Ходьба на пальцях, руки на поясі.	1-3хв.	Ходити на пальцях, не згинаючи ніг, руки на поясі, тулуб тримати рівно. Виконувати в середньому темпі
2.	В.п. – основна стійка; Ходьба з підібраними пальцями і ходьба з піднятими пальцями	1-3хв.	Виконувати в повільному темпі

3.	В.п. – основна стійка, руки на поясі; Ходьба на зовнішніх краях стоп.	2-5хв.	Ходити спираючись на зовнішні краї стоп (як клишоногий ведмедик). Вправу виконати у середньому темпі
4.	В.п – о.с., палиця на підлозі. Ходьба по палиці.	5-15 р.	Ходити відводячи ступні назовні й розставивши руки в сторони. Вправу виконати у повільному темпі.
5.	В.п. – основна стійка; Перекочування по підлозі гумового м'яча стопою.	2-5хв.	Вправу виконувати почергово кожною ногою
6.	В.п. – основна стійка, триматися руками за спинку крісла; 1 - стати на палицю, яка лежить на підлозі біля крісла, присісти; 2 – В.п.; 3 – 4 – те саме	5-10 р.	Спиратись то на одну, то на іншу ногу, темп повільний
7.	В.п. - Сидячи на кріслі; Захоплення предметів.	1-3хв.	Захоплювати, піднімати й перекладати пальцями ніг різноманітні дрібні предмети, які лежать на підлозі (наприклад, палички, кубики тощо)
8.	В.п. - Сидячи на краєчку стільця	1-3хв.	Не нахиляючись вперед, по черзі просувати ноги під стілець до повного підйому п'яти
9.	В.п. – стоячи передньою частиною стопи на брус або товсту книгу; 1 – 4 - Піднятися на носочки; 5 – 8 - опустити п'яти нижче рівня бруска	6-8 р.	пауза 3-4 секунди
10.	В.п. – основна стійка; Відтягувати носочки стоп на себе і одночасно поворот їх назовні	1-2хв.	Темп повільний
11.	В.п. – основна стійка; Припідняти п'ятку однієї ноги і одночасно – носочок другої.	8-10 р.	Темп повільний
12.	В.п. – основна стійка; 1- Обхватити м'яч стопами; 2 - Припідняти м'яч.	8-10 р.	Темп повільний

13.	В.п. – основна стійка; Згинання та розгинання пальців ніг	8-10 р.	Темп середній
-----	--	---------	---------------

Зразок

Комплекс спеціальних вправ для зміцнення зовнішніх м'язів очей

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. — сидячи, руки на стегнах. 1-2 — звести погляд вгору - всередину; 3-10 — затримати погляд у міжбрівний проміжок, очима не кліпати; 11-12 — в.п.	4- 6 р.	Дихання помірне. Темп повільний.
2.	В.п. — те саме. 1-2 — направити погляд донизу- всередину, зосередивши погляд на кінчику носа; 3-10 — дивитися не відриваючи погляду, не напружуючи очей, не моргати, голову утримувати прямо; 11-12 — в.п.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
3.	В.п. — те саме. 1-8 — не повертаючи голови, спрямувати погляд ліворуч, не моргати; 9-10 — в.п.; 11-18 — не повертаючи голови, спрямувати погляд праворуч, не моргати; 19-20 — в.п., закрити очі і 20-30 с відпочити.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
4.	В.п. — те саме. 1-8 — підняти очі якомога вище, спрямувавши погляд вгору, але не зводити його до точки між бровами. Підборіддя не піднімати, дивитися не моргаючи; 9-10 — в.п.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
5.	В.п. — те саме. 1-8 — опустити очі якомога нижче, голову утримувати прямо, очима не кліпати; 9-10 — в.п.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
6.	В.п. — те саме. 1-8 — спрямувати погляд на лівий нижній кут (на ліве	4-6 р. у кожному	Дихання помірне. Темп повільний

	плече), зосередитися на лівому плечі, не кліпати, голову не повертати, спина пряма; 9-16 — спрямувати погляд на правий нижній кут (на праве плече), зосередитися на правому плечі, не кліпати, голову не повертати, спина пряма.	сторону	
7.	В.п. — те саме. 1-8 — спрямувати погляд у лівий верхній кут ока; 9-16 — спрямувати погляд у правий верхній кут ока.	4-6 р. у кожную сторону	Дихання помірне. Темп повільний
8.	В.п. — те саме. 1-8 — знайти поглядом будь-який предмет перед собою і, повертаючи голову ліворуч, праворуч, не відривати погляду від цього предмета; 9-10 — в.п.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
9.	В.п. — те саме. 1-8 — знайти поглядом будь-який предмет перед собою і, піднімаючи та опускаючи підборіддя ліворуч, праворуч, не відривати погляду від цього предмета; 9-10 — в.п.	4-6 р.	Дихання помірне. Темп повільний
10.	В.п. — те саме. Впродовж 30 с кліпати очима, 1 хв відпочивати.	2-3 р.	Дихання помірне. Темп повільний
11.	В.п. — стоячи, ліва рука на грудях, права на животі. 1- на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 — в.п. (видих).	6-8 р.	Повне і глибоке дихання.

15.11. Характеристика з об'єкту практики.

У характеристиці відображаються строки проходження практики, усі види діяльності студента-практиканта, його відношення до своїх обов'язків, рівень набутих професійних навичок, вміння вирішувати педагогічні та психологічні проблеми, здатність встановлювати контакт з учнями, колегами, тощо. У кінці характеристики вказується рекомендована оцінка за проходження педагогічної практики.

Характеристику складає вчитель-методист школи, завіряє директор навчального закладу. та методист університету .

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі. – «Абетка- Нова», Кам'янець-Подільський. 2007.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. – К.: ІЗМН, 1997.
3. Демінський А.Ц. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Донецьк, 1995. – 520с.
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 191с.
5. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. К.: ІЗМН, 1997.
6. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х томах. За ред. Т.Ю.Круцевич. – Олімпійська література: К., 2012. – 1 т. - 391 с., 2 т. - 367 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Под.ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
8. Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1-3 ступенів: Навч. посібник . – Луцьк: Настир'я, 1998. – 364с.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. 183с.
10. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 215с.

