

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського
Факультет педагогічної та соціальної освіти

Кафедра фізичної культури та спорту

Методичні рекомендації щодо проходження практики



Миколаїв, 2021 рік

Методичні рекомендації щодо проходження практики для студентів освітнього ступеня бакалавр галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014.11 Середняосвіта (Фізична культура)

Укладачі:

Лелека Віталій Миколайович, доцент, доктор філософії в галузі освіти, доценткафедри фізичної культури та спорту;

Молотильнікова Віра Сергіївна, викладач кафедри фізичної культури та спорту

Методичні рекомендації щодо проходження практики схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту.

Протокол від «___» _____ року №___

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту

(Лелека В. М.)

З М І С Т

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Мета та завдання практичної підготовки	
Зміст практичної підготовки	
Діяльність студента-практиканта	
Критерії оцінювання роботи студентів за педагогічну практику	
Підготовка документації з практики	
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ ПРАКТИКАНТІВ	
Календарний графік та індивідуальний графік роботи студента	
Щоденник проходження практичної підготовки	
Плани-конспекти уроків	
Педагогічний аналіз уроку фізичної культури	
Хронометрування уроку	
Вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС) на уроці. Побудова пульсової кривої уроку.	
Організація виховних заходів: виховні справи, спортивно-масові заходи	
План роботи і залікова документація з секційної роботи	
Психолого-педагогічна характеристика на учня	
РОЗДІЛ III. ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	
Журнал проходження практичної підготовки	
Облік відвідування студентом-практикантом школи	
Облік проведення студентом-практикантом уроків ФК	
Облік проведення студентом спортивно-масових заходів	
Облік проведення студентом виховних заходів	
Календарний графік, Індивідуальний план роботи студента	
Розклад уроків у прикріпленому класі	
Розклад дзвінків	
Список учнів закріпленого класу	
Графік розміщення учнів в класі	
Щоденник проходження практичної підготовки	
Поурочний календарний робочий план (графічний)	
Плани-конспекти проведених уроків	
Педагогічний аналіз уроку фізичної культури	
Протокол хронометрування	
Протокол пульсометрії	
Календар спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів школи	
План роботи і залікова документація з секційної роботи	
Журнал обліку роботи секції	
План-звіт проведення лекцій (бесід) для учнів	
Психолого-педагогічна характеристика на учня	
Звіт про проходження практичної підготовки	
Атестаційний лист	
Звіт керівника, завідувача, методиста практики	
Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2021/2022 навчальному році	
Список використаної літератури	

ВСТУП

Враховуючи сучасні зміни в українському суспільстві: інтеграцією України до європейського та світового співтовариства, висувають якісно нові вимоги до майбутнього фахівця з вищою освітою, ставляться сучасні підвищені вимоги. У Законі України «Про вищу освіту» пріоритетним завданням національної системи освіти є підготовка висококваліфікованого конкурентоспроможного на світовому ринку праці фахівця. Це вимагає від студентів пошуку сучасної інформації, формування високої відповідальності за результати своєї навчальної, наукової та творчої діяльності.

Практична підготовка виступає органічною складовою єдиного навчально-виховного процесу, психолого-педагогічної та методичної підготовки майбутнього вчителя, органічно пов'язуючи теоретичне навчання студента у закладі вищої освіти з його майбутньою самостійною роботою в школі. Створюючи умови, максимально наближені до реальних умов самостійної педагогічної діяльності у школі, практична підготовка реалізує сприятливі передумови для формування основ професійної майстерності вчителя.

Багаторічні спостереження за студентами показують, що психолого-педагогічні ідеї стають для них переконаннями, правилами, принципами у поєднанні з педагогічною діяльністю. Практика ставить студентам питання, а тому майбутні вчителі фізичної культури у теорії шукають відповіді. Це заставляє їх свідомо й творчо вивчати теоретичний матеріал. У процесі практичної підготовки є можливість певною мірою осмислити педагогічні явища і факти, закономірності і принципи навчання і виховання, оволодіти професійними вміннями, досвідом практичної діяльності. Крім того, перехід суспільства на ринкові відносини вимагає формування у студентів педагогічних університетів таких особистісних і професійних якостей, які б дозволили їм без особливих внутрішніх бар'єрів почати трудовий шлях у постійно змінюваних умовах діяльності сучасної школи.

Практична підготовка створює реальні можливості для формування готовності студентів до проведення навчально-виховної роботи з школярами, потреби здобувати і застосовувати нові теоретичні і методичні знання й одночасно засвоювати передовий педагогічний досвід.

У процесі практики закріплюються й поглиблюються теоретичні знання, що були набуті у вищому навчальному закладі, виробляються професійні вміння й навички, розвиваються творчі здібності, педагогічне мислення, інтенсифікується процес формування професійних особистісних якостей.

Важливого значення набуває розвиток комунікативної культури майбутніх вчителів, формування навичок педагогічної взаємодії та співробітництва.

Багаторічний досвід авторів методичних рекомендацій показав, що майбутні спортивні педагоги не завжди якісно справляються з тими вимогами, які пред'являються до них у період проходження практичної підготовки в умовах освітніх установ. Особливо це простежується в оформленні звітної документації, а саме розробка документів планування, складання конспектів уроків, педагогічний аналіз уроку фізичної культури.

Практична підготовка студентів III та IV курсу називається виробничою й регламентується навчальним планом вищого навчального закладу та положенням вищого навчального закладу України. Проходить у загальноосвітніх і спеціалізованих міських школах I-III ступенів. Триває 6 тижнів у VI семестрі та 6 тижнів у VII семестрі (у 5-9 класах)

Для проведення практики обираються базові школи з відповідною матеріально-технічною базою, в яких працюють вчителі фізичної культури з високою професійною підготовкою.

Оцінка студента за практику враховується стипендіальною комісією при визначенні розміру стипендії.

РОЗДІЛ І.

ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ІСТЕМПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Метою практичної підготовки для студентів III-IV курсу є: набуття позитивного ставлення до вчительської професії, педагогічних умінь і навичок, розвиток у майбутніх вчителів фізичної культури професійно значущих якостей і психологічних властивостей особистості.

Основними **освітніми завданнями** практичної підготовки є:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань, одержаних студентами в інституті, вміння застосувати їх на практиці у навчально-виховній роботі з учнями;
- навчити студентів спостерігати й аналізувати навчально-виховну роботу, яку проводять з дітьми та підлітками;
- підготувати студентів до проведення уроків різних видів і типів із застосуванням різних методів, що активізують пізнавальну і рухову діяльність учнів;
- навчити студентів основним умінням і навичкам проведення позакласних заходів фізичного виховання;
- навчити студентів виконувати функції класного керівника, працювати з колективами школярів, проводити індивідуальну виховну роботу з учнями, профорієнтаційну роботу;
- ознайомити з методами і проведенням найпростіших досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології (відповідно до курсової роботи);
- вивчення передового досвіду навчально-виховної та позакласної роботи в школі;
- прищеплення студентам навиків уважного ставлення до охорони здоров'я школярів;
- формування у студентів любові до педагогічної професії, стимулювання прагнення до вивчення спеціальних педагогічних дисциплін з метою підготовки їх до творчого розв'язання завдань виховання і освіти.

Виховні завдання:

Сприяння соціальному формуванню особистості.

Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.

Набуття позитивного ставлення до професії вчителя.

За підсумками практичної підготовки студент повинен:

ЗНАТИ:

- Завдання та зміст практики.
- Основні напрямки роботи школи.
- Функціональні обов'язки посадових осіб навчального закладу.
- Основні завдання навчально-виховного процесу з фізичного виховання у школі
- Методику проведення навчально-виховної та позакласної роботи в школі.
- Перелік документів планування та звітності.
- Різні форми позакласної роботи зі школярами.

ВМІТИ:

- проводити навчально-виховну та позакласну роботу в школі з фізичного виховання та спостерігати та аналізувати проведення уроку з фізичної культури.
- складати конспекти та проводити уроки з фізичної культури у молодших та середніх класах.
- проводити секційну роботу.
- виконувати функції судді змагань з гімнастики, ігрових видів спорту (футбол, баскетбол).
- виконувати функції класного керівника молодших та середніх класів
- підбирати та проводити рухливі ігри на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів, та під час великої перерви
- організовувати та проводити змагання, спортивні свята.
- оформляти звітну документацію з практики в ЗСО.

здобути навички:

1. Професійної поведінки.
2. Правильного та своєчасного оформлення документів планування та звітності.
3. Ефективного спілкування у незнайомому колективі.

Під час практичної підготовки в загальноосвітній школі студенти опановують різними педагогічними вміннями:

Організаційні вміння:

- здійснювати підготовку до проведення заходу (оформлення місця, розміщення обладнання, інвентарю тощо);
- вибирати місце керівника під час заняття, подавати команди, розпорядження;
- вибирати методи організації й розміщення учнів;
- організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи;
- організовувати спортивно-масові заходи;
- проводити суддівство фізкультурно-спортивних заходів;
- вести облік навчальної, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи, складати звіт про проведені змагання.

Оціночно-діагностичні:

- оцінювати рівень фізичного розвитку й функціональної підготовленості учнів;
- регулювати й оцінювати параметри фізичного навантаження на заняттях;
- аналізувати проведені заняття та заходи й давати їм оцінку;
- проводити психолого-педагогічні дослідження;
- складати психолого-педагогічну характеристику учня;
- оцінювати результати власної педагогічної діяльності.

Гностичні:

- використовувати в навчальному процесі теоретичні знання щодо фізичного виховання дітей шкільного віку;
- аналізувати проблемну педагогічну ситуацію, знаходити нові знання, необхідні для її рішення;
- добувати необхідну інформацію, уміти користуватися науково-методичною літературою;
- вивчати мотиви й інтереси учнів щодо занять фізичною культурою.

Прогностичні:

- прогнозувати результати впливу занять на рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості;
- прогнозувати результати впливу оздоровчих заходів на рівень здоров'я школярів.

Проектувальні:

- складати документи планування навчального процесу фізичного виховання;
- складати документи планування спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи;
- розробляти сценарій і програми фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів;
- визначати мету й завдання фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових, навчально-тренувальних заходів.

Конструктивні:

- застосовувати сучасні методи та прийоми навчання й розвитку учнів відповідно до поставлених завдань заняття;
- визначати помилки при навчанні техніці фізичних вправ і знаходити шляхи щодо їх усунення;
- використовувати різні засоби навчання;
- володіти технікою показу й пояснення фізичних вправ;
- здійснювати лікарсько-педагогічний контроль, профілактику травматизму, стежити за технікою безпеки;
- корегувати власну діяльність залежно від результатів освоєння учнями навчального матеріалу, рекомендацій методиста, учителів фізичної культури;

- організувати й проводити наукові дослідження із проблем фізичного виховання дітей шкільного віку.

Комунікативні:

- використовувати інформацію про фізичну культуру й спорт як засіб спілкування й контакту на заняттях, при проведенні позакласних виховних і спортивно-масових заходів;
- створювати сприятливу атмосферу у спілкуванні з учителями, із учнями, між учнями;
- повернути до себе співрозмовника, володіти сучасними психологічними технологіями спілкування з учнями, з колегами;
- установлювати адекватні взаємини між учителем і учнями;
- володіти образною емоційною мовою;
- умінням вести діалог, дискусію тощо.

1.2 ЗМІСТ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Програма практичної підготовки в школі передбачає виконання наступних видів робіт за розділами:

а) Організаційна робота

- Під час проходження практичної підготовки студент-практикант зобов'язаний щоденно відвідувати освітній заклад, у якому проходить практику й перебувати там не менше 6 годин на день.

У перший день практики з 9.00:

- проводиться установча конференція студентів-практикантів у приміщенні МНУ імені В.О.Сухомлинського;
- проводиться інструктаж із заходів безпеки;
- керівник практики згідно з наказомоголошує студентам бази практик та керівників від кафедр;
- під керівництвом керівника практики від кафедри студенти знайомляться з місцем практики, дирекцією школи, вчителями з фізичної культури;
- студенти-практиканти вивчають графік роботи місця практики;
- вивчають спортивну базу місця практики;
- складають план роботи практики.

- Надалі студенти працюють згідно затвердженого плану роботи, що включає такі розділи:

- а) Організаційна робота.
- б) Навчально-методична робота
- в) Виховна робота.
- г) Фізкультурно-оздоровча робота
- д) Науково-дослідна робота

- Кожного тижня студенти-практиканти надають керівникові практики щоденник практики, плани-конспекти уроків з фізичної культури та іншу звітну документацію для затвердження.

- Через 3 дня після закінчення практики студенти надають звітну документацію методисту.

- В останній день практики студенти-практиканти звітують про проходження практики на малій педагогічній раді школи, де отримують характеристику затверджену дирекцією школи.

- Через тиждень після закінчення практики проводиться заключна конференція, де підводяться підсумки практики. Кожен студент має можливість висловити свою думку щодо проходження практики та її поліпшення.

б) Навчально-методична робота

- Перегляд і аналіз уроків учителів фізичної культури.
- Відвідування занять, проведених практикантами.
- Розробка річного плану-графіка проходження навчального матеріалу в закріплених класах.
- Розробка поурочно-тематичного плану на 3 чверть для закріплених класів (не менше двох).

- Розробка конспектів уроків фізичної культури в закріплених класах
- Проведення уроків фізичної культури у ролі помічника підгрупи
- Проведення уроків фізичної культури протягом 3 тижнів
- Оформлення документації з розділу.

в) Виховна робота

- Охорона та зміцнення здоров'я дітей з використанням природних факторів.
- Виховання культурно-гігієнічних навичок.
- Виховання навичок культурної поведінки.
- Ознайомлення з особливостями колективу учнів закріпленого класу.
- Вивчення особливостей організації та методики проведення виховної роботи в закріпленому класі.

- Розробка фізкультурного закладу, який передбачає виховну роботу.
- Участь в організації роботи школярів щодо самообслуговування: чергування, прибирання класного приміщення тощо;

- Участь у всіх формах виховної роботи у закріпленому класі, виконуючи функції класного керівника.

- Проведення 3 лекцій (бесід) у закріпленому класі.

- Оформлення документації з розділу.

г) Фізкультурно-оздоровча робота

- Складання плану позакласної роботи з фізичної культури на період практичної підготовки.

- Проведення малих форм фізичного виховання в режимі навчального дня.

- Проведення шкільного змагання.

- Оформлення документації з розділу.

д) Науково-дослідна робота

- Проведення хронометражу уроку фізичної культури.

- Проведення пульсометрії уроку.

- Проведення дослідження пізнавальних інтересів учнів.

- Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

- Аналіз сформованості професійно-педагогічних умінь.

- Спостереження за учнем закріпленого класу та написання психолого-педагогічної характеристики на нього.

- Оформлення результатів досліджень.

1.3 ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Під час проходження практичної підготовки **студент має право:**

- із всіх питань практики, звертатися до керівників практики кафедри фізичної культури та спорту і методистів;

- проявляти ініціативу й творчий підхід до організації й проведення навчально-виховних і оздоровчих заходів;

- самостійного вибору теми, видів і форм виховної й позакласної роботи з фізичної культури;

- вносити пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, організації практики, а також користуватися бібліотекою, кабінетами й навчально-методичними посібниками, на місцях практики і на кафедрі ФКтаС;

- звертатися до деканату факультету педагогічної та соціальної освіти за дозволом повторного проходження практики без відриву від навчальних занять, якщо практика не була пройдена з поважної причини (за наданням відповідного документу);

- з моменту виходу студентів на практику, на них поширюються правила охорони праці й внутрішнього трудового розпорядку даної установи.

Обов'язки студента-практиканта під час проходження практики у ЗСО:

- суворо дотримуватись «Правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом у школі»;
- проводити інструктаж учнів з правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ;
- сприяти підтримці оптимальної працездатності учнів на заняттях;
- своєчасно виконувати всі види робіт, передбачених програмою практики;
- ретельно готуватися до проведення уроків й позакласних занять, бути прикладом і зразком для учнів в організованості, дисциплінованості, ввічливості, працелюбності;
- при підготовці до уроку або позакласного заходу студент повинен заздалегідь написати план-конспект, який затверджується вчителем фізичної культури. У разі його відсутності студент не допускається до проведення уроку або позакласного заходу;
- відповідно до даної програми скласти календарний графік чи індивідуальний план роботи на період практики і затвердити його у методиста кафедри, що відповідає за роботу даного студента;
- вести педагогічний щоденник, який відображає результати роботи за вказаними напрямками практики;
- проявляти ініціативу і творчість під час проведення навчально-виховної, позакласної роботи;
- приходити на практику за 15-20 хв. до початку занять й працювати не менше 6 годин у школі, проводити позакласну і виховну роботу за розкладом й планом роботи класу;
- своїм виглядом і поведінкою сприяти формуванню у учнів культури здоров'я;
- суворо дотримуватись правил внутрішнього розпорядку школи, охорони праці і протипожежної безпеки;
- за підсумками практичної підготовки своєчасно скласти і подати на перевірку звітну документацію.

Для одержання позитивної диференційованої оцінки студент повинен повністю виконати програму практики й вчасно здати груповому методистові звітну документацію, а також захистити її перед комісією на підсумковій конференції.

Студентам, які не виконали програму практики, отримали негативний відгук про роботу, або незадовільну оцінку при складанні заліку з практики, може бути надана можливість проходження практики повторно за умов, зазначених вищим навчальним закладом. Якщо ж студент повторно отримав негативну оцінку з практики, у комісії вирішується питання про відрахування студента з вищого навчального закладу.

1.4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ПЕДАГОГІЧНУ ПРАКТИКУ

У підсумковій оцінці за педагогічну практику враховуються ступінь ефективності проведеної студентом навчально-виховної діяльності, участь у методичній роботі школи, громадська активність студента, його ставлення до педагогічної професії, до дітей, до школи, якість оформлення звітної документації.

За підсумками практичної підготовки студенти отримують **залік**. Оцінювання результатів проходження практичної підготовки залежить від кількості набраних балів:

«Відмінно» (90-100 балів) ставиться, якщо підготовча частина уроку, рухливі ігри чи позакласне заняття проведено на високому науковому і організаційно-методичному рівні, якщо на ньому обґрунтовано висувались і ефективно розв'язувались навчально-виховні завдання, раціонально застосовувались різноманітні методи навчання і прийоми активізації учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, підтримувалась добра дисципліна, якщо студент виявив глибоке знання психолого-педагогічної теорії і творчу самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, при побудові, проведенні й аналізі заняття; виконав у строк і на високому рівні весь запланований обсяг виховної роботи, показав уміння, використовуючи психолого-педагогічну теорію, виявив у роботі самостійність, творчий підхід і педагогічний такт.

«Дуже добре» (80-89) ставиться, якщо підготовча частина уроку, рухливі ігри чи позакласне заняття проведено на високому науковому і організаційно-методичному рівні, якщо на ньому обґрунтовано висувались і ефективно розв'язувались навчально-виховні завдання, раціонально застосовувались різноманітні методи навчання і прийоми активізації учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, підтримувалась добра дисципліна, якщо студент виявив глибоке знання психолого-педагогічної теорії і творчу самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, при побудові, проведенні й аналізі заняття, але допускалися незначні помилки у термінології. Весь запланований обсяг виховної роботи, який запланований програмою практики виконано, у строк і на високому рівні, показав уміння, використовуючи психолого-педагогічну теорію, виявив у роботі самостійність, творчий підхід і педагогічний такт, але при виконанні деяких видів виховної роботи припускав незначних помилок.

«Добре» (65–79) ставиться, якщо підготовча частина уроку, рухливі ігри чи позакласне заняття проведено на високому науково-методичному рівні, якщо на ньому успішно розв'язувались навчальні і виховні завдання, але недостатньо ефективно використовувались окремі методичні прийоми активізації учнів, якщо студент виявив знання психолого-педагогічної теорії, самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, але припустився незначних помилок у побудові і проведенні заняття. Весь запланований обсяг виховної роботи, який запланований програмою практики виконано, у строк і на високому рівні, показав уміння, використовуючи психолого-педагогічну теорію, виявив у роботі самостійність, творчий підхід і педагогічний такт, але при виконанні деяких видів виховної роботи припускав незначних помилок.

«Задовільно» (55-64) ставиться, якщо студент у реалізації навчально-виховних завдань припускався помилок, недостатньо ефективно застосував психолого-педагогічну теорію, прийоми і методи навчання, недостатньо активізував пізнавальну діяльність учнів, не завжди міг установити контакт з ними, аналізуючи заняття, не завжди бачив свої помилки і недоліки у проведенні та допускалися помилки у термінології. Виконав програму виховної роботи, але не виявив глибокого знання психолого-педагогічної теорії і вміння застосувати її, припускався помилок у плануванні й проведенні окремих позакласних занять, не враховував у достатній мірі вікових та індивідуальних особливостей учнів.

«Достатньо» (55-64) ставиться, якщо студент у реалізації навчально-виховних завдань припускався помилок, недостатньо ефективно застосував психолого-педагогічну теорію, прийоми і методи навчання, недостатньо активізував пізнавальну діяльність учнів, не завжди міг установити контакт з ними, аналізуючи заняття, не бачив свої помилки і недоліки у проведенні та допускалися помилки у термінології. Виконав програму виховної роботи, але не виявив глибокого знання психолого-педагогічної теорії і вміння застосувати її, припускався помилок у плануванні й проведенні окремих позакласних занять, не враховував у достатній мірі вікових і індивідуальних особливостей учнів, не міг чітко проаналізувати проведені заходи та визначити свої помилки.

«Незадовільно» (35-49) ставиться, якщо на занятті не були виконані навчально-виховні завдання, були допущені серйозні помилки під час викладення навчального матеріалу, не забезпечувалась дисципліна учнів, якщо студент показав слабкі знання психолого-педагогічної теорії і некритично поставився до своєї роботи. Не виконав програму виховної роботи, показав слабкі знання психолого-педагогічної теорії, невміння застосувати її для висунення та реалізації виховних завдань, установлювати правильні взаємовідносини з учнями й організувати педагогічно доцільну діяльність.

«Не прийнято» (35-49) ставиться, якщо студент не виконав програми практичної підготовки.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
A	90 - 100	5 (відмінно)	5/відм./ зараховано
B	80 - 89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65 - 79		
D	55 - 64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50 - 54		
FX	35 - 49	2 (незадовільно)	не зараховано

1.4 ПІДГОТОВКА ДОКУМЕНТАЦІЇ З ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Звіт з практики має наступну структуру:

- титульний аркуш
- щоденник практики
- зміст;
- вступ (1-2 стор.); -
- основна частина (не більше 30 сторінок); -
- висновки (2-3 стор.);
- перелік посилань;
- додатки (за необхідності).

Загальний обсяг звіту має бути не більше 30 сторінок (без додатків).

- **Вступ** визначає мету і завдання практики, стан і тенденції розвитку галузі, особливості викладання в Новій українській школі тощо.
- **Основна частина** звіту складається з кількох частин. У першій, як і в курсовій роботі, описуються загальні теоретичні дані про тему, яка досліджувалася в ході практики, а в другій частині вже аналізуються отримані результати, здійснюються розрахунки, графіки.
- **Висновки** - на підставі отриманих під час проходження практичної підготовки даних, студент узагальнює інформацію, описує перспективи розвитку / поліпшення роботи бази практики, пишуться відповіді на поставлені на початку практики завдання.
- **Перелік посилань** має містити нормативні, інструктивні матеріали, які регламентують облікову та аналітичну роботу, літературні джерела, періодичні видання, які присвячені темі дослідження.
- **Додатки** включають практичний матеріал, необхідний для розкриття змісту практики. До них включаються: графіки, схеми, креслення, фотографії, ілюстративний матеріал допоміжного характеру (таблиці, рисунки).

У звіті не повинно бути дослівного переписування матеріалів баз практики, а також цитування літературних джерел. Керівник практики від кафедри рецензує звіт. Звіт про практику студент захищає перед комісією у термін, встановлений кафедрою.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ ПРАКТИКАНТІВ

Складання документації є одним з основних розділів діяльності студента-практиканта на період практичної підготовки в школі.

Основними документами планування з фізичного виховання є: навчальний план, навчальна програма, план-графік навчального процесу, поурочний календарний (тематичний або графічний) робочий план, розклад занять, плани-конспекти уроків. Усі документи планування логічно і змістовно пов'язані між собою. У цілому реалізація документів планування повинна забезпечити необхідну організацію педагогічного процесу. Тому кожен студент-практикант зобов'язаний познайомитися з цими документами.

Добре поставлена система планування навчальної роботи з фізичної культури в школі сприяє підвищенню якості професійної діяльності студента-практиканта, тому що допомагає правильно поставити й реалізувати завдання на певні періоди навчання й відповідно до них розподілити програмний матеріал; визначити послідовність навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей; дозволяє раціонально здійснювати вибір методів навчання, організації, виховання залежно від віку, статі й рівня фізичної підготовленості учнів.

На початку практичної підготовки студенти під керівництвом учителя фізичної культури складають календарний графік чи індивідуальний план проходження практики. У плані визначаються назви робіт які будуть виконані на період практичної підготовки, тижні проходження практики, відмітки про виконання, конкретні заходи, які повинні бути проведені з усіх розділів програми практики у встановлений термін.

Для того щоб підвищити ефективність освітнього процесу, варто вміти планувати наступні основні документи з предмета «фізична культура»:

1. Загальний план роботи з фізичного виховання.
2. Річний план-графік навчального процесу.
3. Поурочний (тематичний) план на чверть.
4. План-конспект уроку.
5. Щоденник практиканта.

Всі ці документи планування в логічному й змістовному відношеннях зв'язані між собою. Реалізація цих документів повинна забезпечити необхідну організацію, оптимальний вибір засобів і методики педагогічного процесу з даним контингентом учнів.

У сфері фізичної культури вчителями розробляється вся робоча документація з планування виходячи з відправних, офіційних документів - навчального плану освітньої установи й програми з фізичного виховання.

2.1 Календарний графік проходження практики

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ

Цей документ дозволяє оптимально розподіляти, враховувати та контролювати роботу під час проходження всієї практики.

До календарного графіку студенти включають терміни проведення зборів бригад, виконання завдань з навчальної й позакласної роботи з фізичної культури, роботу з класного керівництва і психолого-педагогічному вивченню учнів, участь у підготовці й проведенні різноманітних заходів тощо.

2.2 ЩОДЕННИК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ЩОДЕННИКА ПРАКТИКАНТА

Творча робота вчителя можлива лише за умови самостійного критичного відношення до педагогічних фактів і явищ, їхнього педагогічного аналізу, розвитку педагогічної спостережливості вчителя й навичок самоаналізу. Розвитку цих якостей, сприяє ведення педагогічного щоденника, який є засобом педагогічної самоосвіти й самовиховання майбутнього спортивного педагога.

Ведення щоденника допомагає осмисленню студентами своєї педагогічної роботи, формуванню вмінь бачення кожної дитини у взаєминах з товаришами й класом. Студент простежує динаміку розвитку дитячого колективу й особистості школяра. Оволодіває методикою правильної оцінки справ і вчинків дітей і своїх власних умінь аналізувати й оцінювати навчально-виховний процес.

Педагогічний щоденник є документом, що відбиває зміст роботи під час практичної підготовки, ріст педагогічної майстерності. Педагогічний щоденник призначений також для накопичення сучасних методичних матеріалів, які використовуються у роботі школи, де студент проходить практику. Студент повинен фіксувати робочу документацію вчителя, авторські прийоми й методи роботи з учнями, нововведення в області фізичного виховання школярів, різні засоби контролю й іншу корисну для майбутньої професійної діяльності інформацію.

Записи в щоденнику носять навчальний характер. Вони повинні відбивати не тільки фактичні дані, але й аналіз, труднощі, педагогічні висновки й пропозиції для вдосконалювання навчально-виховного процесу й професійної підготовки. Абсолютно недопустимі формальні записи, наприклад: «прийшов до школи», «пішов зі школи», «складав план уроку» тощо.

Для найбільш плідних записів у щоденнику практикантам пропонуються наступні поради:

1. Загальні враження про школу й клас до яких прикріплюється студент для роботи у якості вчителя фізичної культури й класного керівника (на основі бесід з керівництвом школи, учителями, класним керівником, учнями, спостережень, вивчення документації тощо).
2. Постановка завдань на наступний тиждень.
3. Записи й аналіз проведеної навчально-виховної роботи для рішення цих завдань. Педагогічна оцінка цієї роботи.
4. У щоденнику повинна знайти відображення робота з фізичної культурним активом
5. Індивідуальна робота з учнями й їх батьками.
6. Записи повинні носити діловий характер, систематично відображати обсяг проробленої роботи, труднощі й успіхи в рішенні педагогічних завдань.

2.3 ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ

Методичні рекомендації щодо складання плану-конспекту

План-конспект уроку є документом планування навчальної роботи, який визначає формування завдань, структуру уроку, а також його зміст, послідовність виконання і дозування вправ, організаційні та методичні вказівки до уроку фізичної культури.

Формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, вмій та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності – це основні завдання уроків фізичної культури в школі.

Все це обумовлює інструктивно-методичну спрямованість уроків фізичної культури. Важливо, щоб вони дали кожному учню знання і практику щодо тренування організму, долання різних труднощів, привчили до перенесення фізичних навантажень.

Конспект складається на основі календарно-тематичного плану-графіка навчальної роботи і є документом, у якому в певній послідовності представлено хід уроку. Перш ніж скласти конспект, необхідно уточнити й сформулювати завдання, які вирішуються в основній частині уроку.

У процесі уроку вирішуються в єдності 3 групи завдань: **освітні, оздоровчі та виховні**. Завдання повинні бути конкретними, розв'язуваними за один урок і сформульованими в наказовій формі. Під час визначення завдань необхідно враховувати вік, рівень готовності учнів (фізичний, психічний) умови проведення уроку тощо. До кожного уроку рекомендується планувати 3-4 завдання.

Освітні завдання озброюють необхідними знаннями, формують рухові вміння і навички виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особистості учня.

Наприклад: ознайомити, закріпити, навчити, виробити правильну поставу.

- навчити правильній стійці лижника під час спуску з гори;
- закріпити техніку гальмування «плугом», «напівплугом»;
- визначити рівень розвитку рухових якостей учнів;
- ознайомити з технікою прийому м'яча знизу двома руками на місці;
- удосконалювати техніку переходу від розбігу до кидка в метанні малого м'яча;

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, загартування, формування постави. Формулюючи оздоровчі завдання, необхідно зазначати спрямованість процесу.

Наприклад: сприяти формуванню правильної постави у процесі застосування загально розвивальних вправ; сприяти загартуванню, перевірити правильність побудови стопи.

Виховні завдання запроваджуються в процес усіх занять. Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Наприклад: сприяти вихованню взаємодопомоги у грі «Зустрічна естафета»; сприяти вихованню дисциплінованості в процесі виконання стройових вправ; виховувати такі якості як сміливість, охайність, товариськість; виховувати швидкість реакції рухів стартами з різних вихідних положень.

Під час складання плану-конспекту уроку варто дотримуватися структури уроку, яка включає підготовчу (8-12 хв.), основну (28-32 хв.) та заключну (3-5 хв.) частини.

Підготовча частина уроку вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Завдання **основної частини уроку** – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У **заклучній частині уроку**, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;
- тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами;
- використання інтеграційних процесів з іншими предметами та життєвими ситуаціями на уроках фізичної культури;
- дотримання техніки безпеки та особливостей роботи з учнями спеціальної медичної групи.

Під час оцінювання на уроці рекомендуємо:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для учня такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке учня буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання учнем рухової дії);
- врахувати: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Особливості проведення занять з школярами різних вікових груп

Анатомо-фізіологічні особливості учнів	Методичні рекомендації
1-4 класи	
<p>1. У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічне збільшення тіла в довжину становить 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження, м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. За несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу мають лише 20-22% чисельності школярів. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер. Це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ.</p>	<p>1. Враховуючи особливості розвитку опорно- рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, односпрямованого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобів, зв'язкового апарату та м'язів під час тривалих м'язових напружень. Особливу увагу треба приділяти формуванню правильної постави.</p>
<p>2. Відносна маса серця в дітей цього віку (відносно маси тіла) більша, більша вона і у порівнянні зі старшими, просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 поштовхи за хвилину. Через слабкість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми.</p>	<p>2. Слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням. Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість для серця фізичних навантажень великої інтенсивності</p>
<p>3. Обмін речовин у дітей відбувається швидше у порівнянні з підлітками. Тому відновлювальні процеси після короточасних вправ також відбуваються швидше. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання триває довше.</p>	<p>3. Урок фізичної культури слід будувати таким способом, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми інтервалами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп (біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність).</p>
<p>4. Збудження та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, "поширюються" по корі головного мозку. Тому виконання нових рухів характеризується більшою скутістю та неточністю у порівнянні зістаршими школярами, їм важко аналізувати рухи.</p>	<p>4. На початкових етапах навчання доцільно більше часу відводити на повільне виконання рухових дій. Краще використовувати цілісний метод навчання і полегшувати виконання за допомогою підвідних вправ.</p>
<p>5. Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення уваги з одного виду діяльності на інший. За таких обставин діти практично не втомні. У той самий час від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.</p>	<p>5. Однією з головних методичних особливостей є використання великої кількості різноманітних рухових дій та їх часта зміна</p>
<p>6. У дітей швидке, але водночас поверхневе сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст.</p>	<p>6. На першому етапі навчання рухових дій – етапі формування уявлення – великого значення набуває якісний показ вправ (близький до ідеального).</p>
<p>7. Функціональні показники нервової системи, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, щенедостатні. Так, у них нестійке внутрішнє і переважно пізнє гальмування. Тому, не вислухавши пояснень вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому змінюється відгадуванням правильності їх виконання.</p>	<p>7. На всіх етапах навчання найбільш ефективним словесним методом є розповідь (короткий виклад). Під час виконання стройових вправ між попередньою та виконавчою командами має бути більш короткий інтервал.</p>
<p>8. У молодших класах (особливо в першому) домінує образне, конкретне мислення. Лише поступово з віком відбувається перехід від такого виду мислення до абстрактного.</p>	<p>8. У першому класі замість стройових команд використовуються розпорядження та вказівки. При цьому кожна вказівка супроводжується діями та конкретною розповіддю вчителя. Наприклад, замість команд: "Налі-во!" або "Напра-во!" подається команда "Повернутися обличчям до вікна".</p>
<p>9. Учнім характерна нестійка увага, вони нетерплячі.</p>	<p>9. Найбільша стійкість уваги у дітей, особливо першого класу, спостерігається під час використання ігрового методу.</p>
<p>10. Молодший шкільний вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.</p>	<p>10. Фізична підготовка у дітей молодших класів повинна проводитися спеціалістами з фізичної культури та спорту.</p>

Анатомо-фізіологічні особливості учнів	Методичні рекомендації
<p>11. 1-4 класи – відповідальний етап формування людини як особистості. Як правило, діти цього віку відверті, щирі. Найбільше значення для них має авторитет вчителя.</p>	<p>11. Фізичні вправи – ефективний засіб формування навичок правильної поведінки, взаємин, почуття гордості за свій клас. Дітей цього віку слід залучати до активної діяльності як помічників. Характерним у проведенні уроків з фізичної культури є роль вчителя, який виступає не тільки організатором, але також безпосереднім учасником діяльності.</p>
5-8 класи	
<p>1. До 10 років діти в середньому виростають щорічно на 3-4 см. У підлітковому періоді темпи росту значно підвищуються. Так, дівчата з 11 до 13 років додають у довжину тіла від 8 до 10 см, масі тіла – 4,5-9 кг проти 2-3,5 кг за рік у молодших класах. Хлопчики теж виростають за рік на 8-10 см. Процес окостеніння ще не закінчено. Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину. Відбувається зміна напружування та натягнення м'язів.</p>	<p>1. У цьому періоді не рекомендуються великі силові навантаження, так як вони прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток у довжину. Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різко. Перед вправами на гнучкість треба проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх розслаблення. Слід продовжувати роботу над формуванням постави.</p>
<p>2. У середньому шкільному віці розміри серця у дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Ток крові зазнає значного опору, нерідко виникає задуха, відчуття затислості в області серця.</p>	<p>2. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати протягом тривалого часу інтенсивні навантаження у бігу, плаванні. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними "заспокоїливими" вправами. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.</p>
<p>3. Морфологічна структура грудної клітини у дітей така, що рухомість ребер обмежена. Внаслідок цього дихання у дітей часте і поверхневе.</p>	<p>3. Зважаючи на це, корисно давати спеціальні дихальні вправи. З їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Необхідно вчити дітей дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу.</p>
<p>4. Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Ця обставина суттєво впливає на різницю в розмірах тіла, функціональні можливості. Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший таз погіршують результати дівчаток в бігу, стрибках та інших вправах порівняно з хлопчиками. Зниження розвитку м'язової системи у дівчаток, особливо плечового поясу, впливає на виконання металних вправ, підтягування, вправ в упорах, лазінні. Проте їм краще вдаються вправи пов'язані з точністю рухів, пластичністю, ритмічністю.</p>	<p>4. Важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.</p>
<p>5. Рухова діяльність повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, але й з урахуванням їх біологічного віку.</p>	<p>5. Перевага надається груповому та індивідуальному методам організації учнів.</p>
<p>6. Дітей цього віку відрізняє велика нервова чутливість, бурхливі прояви емоцій, швидка зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нетактовно поводитись з товаришами, педагогом.</p>	<p>6. Вчителю треба терпляче та наполегливо формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. У цьому віці частіше слід використовувати командні та спортивні ігри, оскільки вони потребують обов'язкового дотримання дисципліни, виконання правил, а також формують вольові та моральні якості.</p>
<p>7. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все власними силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається недооцінка власних можливостей.</p>	<p>7. На уроках з гімнастики необхідно чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчат завдання мають бути посильними, з обов'язковим виконанням підвідних вправ.</p>
<p>8. Підлітки дуже чутливі до оцінки їх особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке приниження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих.</p>	<p>8. Не слід поспішати з покараннями, оскільки вони не призведуть до бажаного результату. Доцільно надати учням можливість заспокоїтись, опанувати свої емоції.</p>
<p>9. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.</p>	<p>9. Необхідно навчити учнів методикам розвитку основних рухових здібностей, організувати їх виконання в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну перевірку результатів діяльності.</p>

2.4 ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методичні рекомендації щодо складання педагогічного аналізу уроку фізичної культури

Педагогічний аналіз уроку доцільно проводити за схемою:

I. Підготовленість учителя до уроку

Підготовленість педагога до майбутнього уроку частково визначають шляхом попереднього вивчення плану, записів у класному журналі про проходження навчального матеріалу і поточної успішності учнів. У разі потреби окремі питання з'ясовують у короткій бесіді з учителем. Вирішальним є спостереження за його діями в процесі уроку. Найбільш істотним у визначенні підготовленості педагога до уроку вважається виявлення наступних моментів:

A. Наявність плану уроку і правильне його оформлення.

Б. Визначення задач уроку.

Відповідність намічених задач програмним вимогам (загальношкільним задачам фізичного виховання, навчальним вимогам даного класу). Ступінь конкретизації задач; відображення в них логічного зв'язку з попереднім уроком; ступінь повноти і розмаїтості задач з погляду вимог усебічного, гармонійного виховання; можливості рішення намічених на даний урок задач; їхнє мотиваційне значення (спонукання школярів до навчання, подолання труднощів, переконання їх у важливості досліджуваного, підвищення інтересу до уроку).

В. Розробка предметного змісту уроку.

Відповідність намічених засобів плану на семестр і задачам даного уроку; методична доцільність викладеної послідовності вправ в уроці; наявність переліку необхідного наочного приладдя і технічних засобів, їхня повнота і методична цінність.

Г. Розробка методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації й оцінки успішності учнів.

Відповідність наміченим задачам, особливостям учнів, умовам роботи; цінність з погляду усебічного виховання особистості.

Д. Мовна і рухова підготовленість педагога.

Ясність і стислість мовного спілкування; правильність і чіткість команд, регулювання темпу рухів; дохідливість формулювань, вимог, правил; логічна стрункість і необхідна образність розповіді, бесіди про спортивну подію і т.п.; уміння користуватися інтонаціями голосу, жестом, мімікою й ін.

Технічна підготовленість до виконання рухів, прийомів підтримки і страховки; відповідність одягу і взуття умовам проведення занять, вправам, які демонструються, естетичним і гігієнічним вимогам.

Е. Підготовленість до уроку помічників.

Озброєність знаннями й уміннями організаційно-методичного характеру (знання призначення вправ і уміння правильно їх виконувати; знання помилок у техніці рухів і уміння їх виправляти, а також страхувати, надавати допомогу; знання правил гри, вимог до установки снарядів тощо); наявність (чи відсутність) попереднього інструктування помічників, його зміст.

Ж. Загальна оцінка підготовленості педагога до уроку.

Відповідність здійсненого на уроці наміченому в плані, уміння користуватися планом, ступінь виправданості (чи не виправданості) допущених відступів у задачах, змісті і методиці занять (з обліком сформованих у процесі навчально-виховної роботи реальних умов і ситуацій). Достатність (чи недостатність) виявлених у процесі викладання власних знань, рівня рухової культури і методичних умінь.

II. Навчальна діяльність вчителя й учнів

Основною задачею спостереження й аналізу даного питання є характеристика й оцінка організаторських здібностей, знань і умінь вчителя, який проводить урок. При цьому важливо уникнути захоплення лише зовнішньою стороною організаторських проявів, їхньою формальною ефективністю. Головним є визначення їхньої педагогічної доцільності, відповідність конкретним навчально-виховним ситуаціям і актуальним у даний момент задачам навчання і виховання.

А. Організація матеріально-технічних умов.

Попереднє прибирання місць занять, провітрювання навчального приміщення; перевірка справності, установка і прибирання снарядів; розподіл і збір дрібного інвентарю; переміщення й установка важких снарядів. Забезпечення безпеки занять; приучення учнів, що займаються, до дбайливого використання суспільного майна; виховання дисциплінованості, передбачливості, організованості, працьовитості, розвиток естетичних почуттів, прагнення до високої культури виконання доручень і взаємин.

Б. Розміщення і переміщення учнів.

Доцільність обраних форм розміщення і способів переміщення для виконання чергових завдань з погляду забезпечення оптимальних просторових умов роботи (гарної видимості педагога, зручності виконання фізичних вправ, взаємостереження учнів, огляду педагогом усіх учнів), а також економії часу. Виховна цінність застосовуваних перестроювань (розвиток орієнтування в просторі і в часі, виховання естетичних почуттів, уваги, зібраності і ретельності). Дотримання вимог до проведення гімнастичних перешикувань і стройових вправ (у відношенні їхніх форм, командної мови).

В. Організація навчальної роботи.

Види організації навчальної роботи (фронтальна, групова, кругова, індивідуальна), їхні варіанти - одночасне виконання вправи і пов'язаних з ним завдань у парах, трійках, коли один виконує, а інший (або двоє) надає підтримку, страхує чи веде спостереження, оцінює, дає вказівки; позмінне виконання вправи «хвилями» по 4—6 чоловік (і більше) у залежності від наявності снарядів, дрібного інвентарю, місця; потокове виконання вправи - один слідом за іншим; варіанти кругової форми організації занять.

Організація індивідуальної навчальної роботи учнів, використання її варіантів. Доцільність використаних форм організації занять, дотримання основних вимог до їхнього застосування; рівень практичних умінь вчителя в організації навчально-виховної роботи й забезпечення належної її ефективності.

Г. Організація роботи відповідальних керівників і виконавців (фізкультурних організаторів, чергових, капітанів команд, суддів, виконавців разових доручень, груповодів).

Ступінь підготовленості цих осіб до виконання своїх обов'язків, зміст і способи виконання доручень, успішність їхньої діяльності.

Контроль і оцінка педагогом роботи помічників, забезпечення свідомого підпорядкування учнів відповідальним особам і своєчасної допомоги їм у скрутних випадках (із проявом при цьому необхідного такту і люб'язності).

Дотримання педагогом вимог періодичної зміни помічників. Виховні досягнення педагога в організації діяльності своїх помічників.

Д. Формування в учнів навичок свідомого аналізу рухових дій, самоконтролю і самооцінки навчальної роботи.

Достатність (чи недостатність) створюваних педагогом умов для самостійного ведення спостережень, виконання вправ і прояву учнями розумової активності (визначення педагогом пріоритетних задач спостережень і самостійних дій учнів, виділення необхідного для цього часу, повідомлення попередніх знань; організація умов діяльності учнів, попередження можливих помилок).

Збереження педагогом керівної ролі в процесі самостійних дій учнів: контроль за їхніми діями, спонукання до самоконтролю, корекція самооцінок; своєчасна консультативна допомога, попередження помилкових дій, зосередження уваги на недостатньо засвоєних характеристиках техніки рухів, на недоліках в орієнтовних діях і застосуванні засвоєних раніше знань і умінь; спільне з учнями формулювання закономірностей навчання руховим діям, що виявляються в процесі рухової діяльності; визначення правил парних і інших колективних дій, питань взаємоконтролю і критеріїв взаємооцінок; стимулювання і заохочення пошукових і творчих зусиль; підсумкова оцінка поведінки учнів, самостійних дій і їхніх результатів.

Е. Забезпечення послідовності в навчанні.

Під час спостереження й аналізу особливо важливо простежити в процесі уроку, як зміст навчання (те, чому і як навчає педагог, і як навчаються його учні) дійсно перетворюється в реальні досягнення (конкретні знання, уміння і навички, розуміння засвоєного, приріст духовних і фізичних сил, рухових можливостей, поліпшення поведінки тощо).

Ступінь відповідності основного змісту уроку програмним вимогам і навчальному матеріалу для даного класу. Достатність (чи недостатність) обліку наявних знань, умінь і навичок в учнів для призначення чергових завдань.

Забезпечення зв'язку нового матеріалу з пройденим на попередніх уроках, логічність зв'язку основної вправи з підготовчими і підвідними; обґрунтованість послідовного акцентування на окремі задачі навчання; наявність і своєчасність перевірки якості засвоєного, достатність зусиль по усуненню виявлених недоліків, помилок; обґрунтованість закріплення позитивних досягнень, забезпечення міцності засвоєного; доцільність запропонованих домашніх завдань.

Ж. Реалізація вимог доступності навчання.

Дотримання основної установки сучасної дидактики — забезпечення посиленості завдань в разі високої напруги сил і здібностей у зв'язку з подоланням труднощів навчальної роботи, доцільність і результативність запропонованої педагогом міри інтелектуальних, вольових і фізичних зусиль, обумовлених складністю завдань, навчального матеріалу і конкретних навчальних дій, а також необхідною інтенсивністю і тривалістю навчальної роботи; ступінь обліку стану здоров'я учнів.

Увага педагога до організації оптимальних умов навчальної діяльності і реалізації пізнавальних можливостей учнів.

Уміння забезпечити продумані переходи від більш відомого, цікавого і захоплюючого, від більш простого — до нового, що не стало ще особистою потребою, до більш складного, важкого, мало емоційного, стомлюючого; уміння вносити в напружену роботу елементи необхідного відволікання, переключень, заспокоєння, тимчасового відпочинку чи відновлення уваги, регуляції дихальної і серцево-судинної функції, нової мотивації необхідних напруг.

З. Забезпечення індивідуального підходу до учнів.

Облік педагогом вікових і статевих розходжень між хлопчиками і дівчатками у визначенні навчальних завдань і навантажень, виборі методичних прийомів навчання і виховання, організації й оцінки навчальної діяльності; увага до рівня груп класу й учнів.

Стимулювання і послідовний розвиток індивідуальних здібностей учнів, підтримування творчої ініціативи, тактовне усунення недоліків у фізичному розвитку, рухових проявах і поведінці; уміння сполучити колективне навчання основам техніки рухів і застосування їх у різних умовах з індивідуалізованим освоєнням деталей техніки і варіантів рухових дій.

Конкретні досягнення в диференціації й індивідуалізації навчальних завдань, прийомів педагогічних впливів на уроці; уміння забезпечувати в цілому колективний характер навчання і відповідні виховні впливи на взаємини і поведінку учнів.

III. Висновок і пропозиції по уроку

Загальна характеристика уроку і педагога. Ступінь рішення намічених задач уроку, загальний рівень виховних, загальноосвітніх і гігієнічних досягнень педагога (високий, задовільний, низький).

Головні недоліки і помилки, допущені в методиці навчання і виховання.

Особисті якості педагога (зовнішній вигляд, уміння триматися, вимогливість, рішучість і послідовність у діях, витримка, такт); знання і розуміння дітей, навчального матеріалу, методів навчання і виховання; уміння орієнтуватися в навчальних ситуаціях і поводженні дітей, оперативно застосовувати свої знання й уміння, творчо переборювати труднощі, які негадано виникли. Найбільш істотні недоліки педагога: виявлені пробіли в знаннях, практичних уміннях, недоліки у відносинах з учнями. Загальний професійно-педагогічний рівень педагога.

2.5 Хронометрування уроку

Методичні рекомендації щодо хронометрування уроку

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

Хронометрують такі види діяльності вчителя й учнів:

- **виконання учнями вправ** (елементи стройових вправ, загальнорозвиваючі вправи, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні і основні вправи, рухливі ігри, вправи на розвиток рухових здібностей);

- **сприйняття** (пояснення, вказівки вчителя, виправлення помилок, показ вправ вчителем, спостереження за виконанням вправ);

- **відпочинок** (чекання виконання наступного завдання, короткочасний відпочинок між підходами для розвитку рухових здібностей);

- **допоміжні дії** (перестроювання, перехід від одного снаряда до іншого, підготовка місць для занять, прибирання снарядів й інвентарю);

- **простоювання з вини вчителя** (запізнення класу на урок, передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, приведення в порядок пошкодженого інвентарю).

Секундомір включають з дзвоником на урок і вимикають його з дзвоником після закінчення.

По закінченню хронометрування уроку вираховуються загальна і моторна щільність уроку та його частин, а також будується хронограма.

Загальною щільністю (ЗЩ) називають відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку. Відповідно до гігієнічних вимог її величина повинна становити не менш, ніж 80%.

Моторною (руховою щільністю) (МЩ) прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність учнями, до часу тривалості уроку. Згідно з гігієнічними нормативами її величина не повинна складати менш, ніж 60%.

Приклад розрахунку загальної та моторної щільності уроку:

Зміст уроку	Час	Види діяльності				
		організація уроку	передача інформ.	виконання вправи	відпочинок	простий
Шиккування	1'22"	1'22"				
Завдання уроку	2'47"		1'15"			10"
Різновиди ходіння	4'29"	55"		1'42"		
Перешикування	5'24"					
Разом	45'0"	6'20"	9'02"	16'39"	9'44"	3'15"

$$6'20'' + 9'02'' + 16'39'' + 9'44''$$

$$\text{ЗЩ уроку} = \frac{\quad}{45'00''} \times 100\% = 93\%$$

$$16'39''$$

$$\text{МЩ уроку} = \frac{\quad}{45'00''} \times 100\% = 36\%$$

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

Для оцінки отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100 %, а зусилля, що учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними.

У залежності від цього види діяльності учнів бувають раціональними і нераціональними. Педагогічно виправданими можна вважати лише ті, котрі необхідні для рішення задач даного уроку і виховання учнів.

До зниження загальної щільності уроку призводять такі причини:

— невинуватені простоювання на уроках (запізнення з початком, несвоєчасна підготовка місць занять, чекання черги перед виконанням вправи);

— непідготовленість вчителя до уроку;

— надмірна словесна інформація;

— незадовільна дисципліна учнів на уроці.

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

Однак важливо знати, що показник моторної щільності не характеризує величину і характер фізіологічних зрушень в організмі. Так, найчастіше уроки з моторною щільністю 70 % і більш викликають слабкі зрушення в роботі функціональних систем школярів (зокрема серцево-судинної: максимальна частота пульсу за урок менше 130 уд/хв). У такому випадку на уроці мала місце погана організація учнів і як наслідок, велика кількість перестроювань, підготовчих вправ низької інтенсивності, невинуватених переміщень і т.п. Ці дії враховуються у підрахунку моторної щільності, а отже, сприяють її підвищенню. Показник щільності росте, а навантаження залишається оціненим недостатньо точно.

Графік хронометражу і пульсометрії уроку варто виконувати на міліметровому папері, позначаючи усі види діяльності і простою.

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

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

2. 6 ВИМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС) НА УРОЦІ. ПОБУДОВА ПУЛЬСОВОЇ КРИВОЇ УРОКУ

Перенесення фізичного навантаження на уроці фізичної культури кожним учнем пов'язана, у першу чергу з реакцією серцево-судинної й дихальної систем організму. У зв'язку з великою кількістю хворих дітей актуальним і поширеним стало вимірювання ЧСС під час виконання фізичних вправ. Спостереження за пульсометрією під час виконання вправ на уроках дозволяють виявити динаміку навантаження, її відповідність віковим і індивідуальним особливостям, оцінити знання вчителя про основні фізіологічні закономірності керування станом учня в рамках окремого заняття.

Спостереження проводяться за одним учнем класу. Обраного учня необхідно попередити про його роль на даному занятті в якості спостережуваного. Для проведення пульсометрії варто підготувати секундомір і протокол для запису даних вимірів.

Протягом заняття виміри робляться не рідше чим через кожні 3 хвилини. Усього в процесі проведення пульсометрії, з урахуванням особливостей змісту й організації роботи учнів, може бути взято 20 і навіть більше проб. Частота серцевих скорочень визначається підрахунком кількості пульсових ударів за 10 секунд на лівій руці випробуваного загальноприйнятим способом: накладанням двох пальців на зап'ястя лівої руки в основі

великого пальця. Процедура виміру пульсу не повинна порушувати хід заняття й відволікати увагу інших учнів. Перша проба пульсу береться до початку заняття в стані спокою випробуваного. Потім відразу після дзвінка, що буде відповідати «0» хвилині виміру пульсу на занятті. У підготовчій частині доцільно брати 4-6 проб пульсу після виконання різних видів діяльності (різновидів ходьби, бігу, першої, четвертої й останньої загально розвиваючої вправи). В основній частині уроку рекомендується робити від 6 до 20 вимірів до й після кожної зміни діяльності, у заключній частині 2-4 виміру після перешикування на заключну частину, вправ на відновлення. Кількість вимірів буде залежати від змісту заняття і його організації. Після слів викладача «заняття закінчено» робиться передостанній вимір ЧСС, що відповідає останній хвилині уроку. Остання проба береться через 5 хвилин після закінчення уроку.

Фізіологічна крива фізичного навантаження являє собою графічне зображення реакцій провідних показників функціонального стану організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання тощо) у відповідь на фізичне навантаження. **В умовах правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну параболоподібну форму**, причому після вступної частини уроку рівень фізіологічних показників, як правило, повинен збільшуватися на 15–20%, після періоду формування рухових навичок основної частини – на 50–60%, після рухливої гри – на 70–90%, після заключної частини – на 5–10%, що свідчить про наявність тренувального ефекту та через 2–3 хвилини після закінчення уроку має повертатися до рівня вихідних значень (рис.1).

За фізіологічною кривою визначається середній пульс (за період) за урок і зона інтенсивності роботи.

- Менше 130 уд/хв.. - робота виконується без зусиль
- 130-150 уд/хв.. - зона помірної інтенсивності
- 150-180 уд/хв.. - зона великої інтенсивності
- понад 180 уд/хв.. - зона максимальної інтенсивності.

Для визначення середнього пульсу, складаються всі показники, а потім це число ділиться на кількість проб.



Рис. 1. Структура та фізіологічна крива фізичного навантаження на уроці фізичної культури

(1 – вступна частина; 2 – підготовча частина; 3 – основна частина; 4 – заключна частина; а – період навчання основним руховим навичкам; б – період рухливої гри)

При описі й оцінці навантаження, необхідно відобразити її відповідність віку й підготовленості учня, завданням, змісту й організації кожної частини заняття, вимогам до побудови заняття (поступового наростання навантаження в підготовчій частині, її стабілізації в основній і зниженням у заключній частинах). Наприкінці аналізу необхідно дати загальний висновок про доцільність і ефективність підбраного навантаження. Указати помилки викладача при нормуванні навантаження на різних частинах заняття й пояснити причини даних помилок, дати рекомендації з їхнього усунення.

2.7 ОРГАНІЗАЦІЯ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ: ВИХОВНІ СПРАВИ, СПОРТИВНО-МАСОВІ ЗАХОДИ

Методичні рекомендації

У процесі практичної підготовки з виховної роботи вирішується ряд завдань:

- оволодіння вміннями планувати й вести позаурочну виховну роботу в класі з окремими учнями;
- освоєння основних форм позаурочної виховної роботи з урахуванням специфіки різного типу шкіл;
- оволодіння методами й прийомами вивчення вікових й індивідуальних особливостей школярів.

У процесі практики студенти самостійно розробляють і проводять із учнями окремі види виховних справ: бесіди, класні години, конкурси, вікторини, екскурсії, трудові десанти, пізнавальні ігри, спортивно-оздоровчі заходи, оформляють спортивні бюлетені, куточки здоров'я, організують години активного відпочинку в групах подовженого дня.

Виховна робота проводиться відповідно до календаря спортивно-оздоровчих заходів, розроблених учителем фізичної культури на початку навчального року, або з урахуванням плану виховних заходів школи, якщо мова йде про великі шкільні свята, наприклад присвячених до дат календаря.

Практикант також може бути підключений до проведення позаурочних занять у прикріпленому до нього класі за планом класного керівника.

Під час проведення виховної справи варто враховувати наступне:

- повинна бути відповідна реклама, заздалегідь зазначені строки й місце проведення;
- тема повинна бути цікавою для даного віку учнів;
- практикант повинен усвідомлювати мету заходу;
- практикантові необхідна відповідна попередня підготовка до заходу, з підключенням самих учнів на всіх етапах;
- безпосереднє проведення заходу;
- підведення підсумків проведеного заходу.

Студентові-практикантові доцільно навчитися аналізувати виховні заходи, що надалі допоможе уникнути допущених помилок, домогтися більших успіхів в організації задуманої справи.

У системі шкільного фізичного виховання позаурочні заходи проводяться у вигляді бесід, вікторин, диспутів, семінарів, наукових конференцій, олімпіад з предмету «Фізична культура», спортивних змагань різних рівнів.

Методика проведення виховних справ широко представлена в педагогічній літературі. Ми лише нагадаємо деякі основні моменти, про які варто знати при підготовці й проведенні окремих заходів.

Бесіда. Може починатися з повідомлення фактів, опису явищ, подій, демонстрації фрагментів кінофільмів. Умови успішності проведення бесіди:

- вибір теми бесіди, визначення мети проведення;
- підбір необхідної інформації, написання плану-конспекту;
- підбір наочних приладів, формулювання основних і допоміжних питань;
- організація й проведення;
- узагальнення й висновки у ході проведення бесіди;
- підведення підсумків бесіди.

Під час проведення бесіди важливо правильно формулювати й задавати питання. Вони повинні мати логічний зв'язок між собою й відповідати рівню розвитку учнів. Для вчителя

важливо вміти володіти технікою питально-відповідного спілкування. Успіх бесіди залежить від контакту із класом. Потрібно стежити, щоб всі учні брали активну участь у бесіді, прагнули висловлювати свою думку. Правильні відповіді й судження схвалюються, помилкові - коментуються, уточнюються.

Лекція. Відрізняється великою кількістю повідомлюваної інформації, тому застосовується в старших класах. Умовами ефективності лекції є:

- складання детального плану лекції;
- повідомлення учням теми, плану лекції;
- логічний і послідовний виклад всіх пунктів плану;
- короткі висновки після викладу кожного лекційного пункту плану;
- логічні зв'язки при переході від однієї частини лекції до іншої;
- емоційність викладу, цікаві приклади, факти;
- контакт із аудиторією, гнучке керування розумовою діяльністю учнів;
- оптимальний темп викладу;
- використання наочності й технічних засобів;
- підведення підсумків лекції у вигляді контрольних питань, тестових завдань тощо.

Дискусія. Головна функція дискусії - стимулювати пізнавальний інтерес учнів. Умовами ефективності дискусії є:

- попередня й ґрунтовна підготовка до неї вчителя й учнів до запропонованих питань;
- ясність, чіткість, стислість висловлюваної думки;
- уміння вислухати опонента й доказово йому відповісти;
- уміння контролювати свої емоції;
- неприпустимість висловлень з малознайомих питань;
- підведення підсумків дискусії у вигляді рефлексивних відчуттів.

Семінар. Семінарські заняття вимагають попередньої підготовки з боку вчителя й самостійної роботи з вивчення необхідного матеріалу з боку учнів. Учитель заздалегідь виносить на обговорення ряд питань і рекомендує відповідну літературу для підготовки до семінару. Як правило, на семінарські заняття виносяться 4-6 питань. Залежно від способу проведення виділяють наступні види семінарів: семінар-бесіда, семінар-заслуховування й обговорення доповідей і рефератів, семінар-диспут, змішана форма семінару.

Конференція. Підготовка до конференції починається з визначення теми, підбора питань, що розкривають у сукупності обрану тему. У практиці використовуються тематичні, заключні, оглядові конференції. Головне в конференції - вільне обговорення проблемних питань. Конференція по своїй суті близька до семінарів. Вимоги до доповідей і виступів значно вищі. Виступи вимагають прояву творчих і наукових здатностей доповідачів. Учитель керує підготовкою виступів школярів на конференції. Допомагає в доборі матеріалу, прикладів і фактів для доповіді, у визначенні структури виступу, у зборі й оформленні демонстраційного матеріалу.

Спортивне свято. Проводять, як правило, на початку навчального року й на честь закінчення навчального року. У багатьох школах спортивні свята входять до виховних загальношкільних заходів, присвячених до календарних свят. Програмою спортивного свята повинно бути передбачене:

- урочисте відкриття, парад учасників;
- показові виступи спортсменів, що мають високий рівень підготовленості;
- масові змагання;
- спортивні розваги, рухливі ігри, атракціони, виставки, конкурси, танці;
- закриття свята, нагородження переможців.

Відкриття й закриття свята рекомендується проводити в урочистій обстановці.

Для підготовки й проведення спортивних свят звичайно створюють оргкомітет або штаб.

Основна робота вчителя фізичної культури пов'язана з організацією й проведенням у школі великої кількості спортивних змагань.

2.8 План роботи і залікова документація з секційної роботи

Крім проведення секційних занять, студенти-практиканти можуть проводити заняття в гуртках фізичної культури. Гуртки об'єднують учнів 1-4 класів. Заняття проводяться 1-2 рази в тиждень, тривалістю до 45 - 60 хвилин.

У спортивних секціях із загальної фізичної підготовки чи певного виду спорту займаються учні 5-11 класів, розподілених за станом здоров'я до основної і підготовчої груп. Заняття проводяться 2 рази в тиждень, тривалістю 60 хвилин.

На основі річного навчального плану роботи секції (наприклад, із спортивної гімнастики) враховується розподіл кількості годин на такі розділи: теорія, практика (ЗФП, СФП, спеціалізація). Складається графік розподілу навчального матеріалу роботи секції на навчальний рік та на кожен чверть.

2.9 Психолого-педагогічна характеристика на учня

Методичні вказівки щодо вивчення особистості учня і написання його психолого-педагогічної характеристики

1. З першого дня практичної підготовки студент, проконсультувавшись з класним керівником, обирає одного учня для написання психолого-педагогічної характеристики.
2. Вивчення особистості учня, його вікових та індивідуально-психологічних особливостей починається з першого дня перебування студента в школі і закінчується в передостанній день практичної підготовки.
3. Вивчення особистості учня здійснюється за допомогою наступних методів:
 - об'єктивне спостереження (у школі, на уроках, під час позакласної роботи, в інших місцях);
 - бесіда (з учнем, з класним керівником, з учителями-предметниками, з шкільним лікарем, з батьками);
 - аналіз результатів діяльності учня (письмові роботи, малюнки і т. п.);
 - природний експеримент (створення відповідних обставин в школі, під час позакласних занять тощо).
4. Вивчати особистість учня потрібно тактовно, так, щоб він цього не помітив.
5. На першому тижні педпрактики учня рекомендується вивчати тільки за допомогою методу об'єктивного спостереження і тільки в школі. Пізніше потрібно підключати інші методи. Такої послідовності вивчення потрібно дотримуватися для того, щоб студент самостійно міг зібрати певні факти про учня, що стали б для нього вихідними й опірними при написанні психолого-педагогічної характеристики.
6. Зібраний матеріал допоможе з першого тижня педпрактики створити собі певне уявлення про особистість учня. Це уявлення (воно ж буде робочою гіпотезою) в процесі дальшого вивчення учня уточнюється, розширюється, інколи може докорінно змінюватися.
7. Отримані матеріали потрібно систематично аналізувати, наслідки аналізу слід порівнювати з наступними спостереженнями, шукати типові, істотні риси особистості учня.
8. Написання характеристики потрібно планувати так, щоб уже за 3-4 дні до закінчення педпрактики мати її в чорновому вигляді.
9. Під час педпрактики студент не тільки пасивний спостерігач, він впливає на формування особистості учня, виховує його.
10. Важливо уникати неправомірних узагальнень, що принижують гідність дитини і стають причиною "навішування ярликів".
11. Характеристику має прочитати і підписати класний керівник того класу, в якому навчається учень.

Орієнтовна схема вивчення особистості учня та написання його психолого-педагогічної характеристики

I. Загальні відомості про учня

1. Прізвище, ім'я, дата народження.
2. Клас, у якому вчиться (як довго вчиться у цьому класі, де вчився раніше).
3. Адреса проживання.
4. Де і ким працюють батьки.
5. Склад сім'ї та взаємини у ній.
6. Стан здоров'я дитини (за даними шкільного лікаря) та загальний фізичний розвиток.
7. Матеріальні умови життя сім'ї (хороші, задовільні, незадовільні).
8. Стосунки членів сім'ї, догляд за учнем, режим його дня. Правильність основної лінії виховання.

II. Успішність та ставлення до навчання

1. Успішність (оцінки, що переважають, чи однаково успішний з різних предметів). Рівень знань.
2. Як учень вчився у попередніх класах. Заходи, що вживалися для поліпшення його успішності, їх результати.
3. Розвиток мови (її образність, емоційність, запас слів, уміння виразити свою думку письмово і усно).
4. Інтерес до занять і ставлення до навчання (основний мотив навчальної діяльності, чи з цікавістю вчиться, до яких предметів проявляє схильність, як ставиться до оцінки, до порад учителів і батьків.)
5. Здатність до навчання:
 - особливості уваги (розвиток довільної уваги, її зосередженість, розподіл);
 - осмисленість сприйняття навчального матеріалу, швидкість осмислення матеріалу;
 - рівень і характер розвитку довільної і осмисленої пам'яті (заучує осмислено чи механічно; чи володіє прийомами довільного запам'ятовування; яка швидкість і міцність запам'ятовування, а також легкість відтворення; індивідуальні особливості пам'яті);
 - розвиток мислення (чи легко відрізняє суттєві і другорядні ознаки предметів і явищ; який рівень засвоєння загальних і абстрактних понять; чи уміє робити порівняння, узагальнювати, робити самостійні висновки);
 - розвиток уяви (багатство відтворюючої і творчої уяви в різних видах діяльності, в тому числі й навчальній).
6. Старанність у навчальній роботі.
7. Вміння вчитися (дотримання режиму дня; організованість: чи може самостійно працювати над книгою, заучувати матеріал, контролювати себе, складати плани, конспекти тощо).

III. Праця (уроки праці, громадська робота в школі, праця вдома)

1. Ставлення до праці.
2. Чи володіє трудовими навичками й уміннями, чи легко їх набуває?
3. Організованість і дисциплінованість у праці.
4. Чи сформована звичка до тривалих трудових зусиль?
5. Яким видам праці віддає перевагу?

IV. Особливості самосвідомості

1. Самооцінка (висока, низька, завищена, занижена).
2. Рівень досягнення успіху у різних сферах життєдіяльності: навчанні, спілкуванні, спорті, інших види діяльності (високий, низький, адекватний, неадекватний).

V. Спрямованість особистості та спеціальні здібності

1. Інтереси (чим цікавиться учень; характер інтересів з погляду їхньої глибини й активності).
2. Переконавання, мрії, ідеали особистості (чи спостерігається домінування тих чи інших мотивів у поведінці).

3. Особливі здібності до певної діяльності (музики, малювання тощо), і в чому вони проявляються.
4. Про що мріє і що планує робити в майбутньому (відзначати у характеристиці учня, починаючи з 6-го класу).

VII. Дисциплінованість та стосунки з колективом

1. Загальна характеристика поведінки (поводиться спокійно, стримано чи проявляє зайву рухливість, непосидючість), комунікабельність.
2. Виконання шкільного режиму (дотримується режиму, порушує спеціально чи з необачності; не встигає вкластися у відведений час та ін.).
3. Виконання вимог дорослих (з бажанням чи ні; чи часто відмовляється виконувати їх і які саме). Відмітити найбільші типи порушення дисципліни, якщо учень їх допускає.
4. Місце в колективі (чи користується авторитетом), ставлення до однокласників (чи рахується з думкою колективу, з ким дружить і на чому заснована дружба, чи бувають конфлікти з друзями, в чому їх причина). Чи задоволений своїм місцем в колективі і яке місце хотів би займати?
5. Чи подобається перебування в школі (що особливо цінує в ній). Ставлення до вчителів (чи є контакт, повага до них), кого з вчителів особливо виділяє, любить.

VIII. Особливості характеру і темпераменту

1. Яскраво виражені позитивні та негативні риси характеру: чуйність, доброта, колективізм, егоїзм, бездушність, добросовісність, наполегливість, самостійність, впертість і т.д.
2. Прояв особливостей темпераменту (в емоційній сфері, працелюбності, рухливості і т.д.).
3. Переважний настрій (веселий, сумний, пригнічений), його стійкість. Чим викликана зміна настрою?

IX. Загальні психолого-педагогічні висновки

1. Основні позитивні якості й недоліки особистості учня, що формуються. Визначити рівень його розумового розвитку (низький, середній, високий) і морального виховання. Причини (внутрішні і зовнішні) тих недоліків, що є (умови сімейного виховання, хвороби, відсутність певних здібностей, навичок роботи, проблеми в спілкуванні з однокласниками тощо).
2. Визначити важливі психолого-педагогічні завдання і шляхи подальшої виховної роботи з учнем, що стоять перед учителем.

РОЗДІЛ III. ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Міністерство освіти і науки України

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Факультет педагогічної та соціальної освіти

Кафедра фізичної культури та спорту

З в і т

проходження практичної підготовки

термін практики з _____ по _____ 20__ р.

місце проходження практики _____

студент _____ курсу _____ групи

_____(П.І.Б.)



м. Миколаїв, 2022

3.1. ЖУРНАЛ

проходження практичної підготовки

у період з _____ по _____ 20__р.

студент _____ курсу _____ групи

факультету педагогічної та соціальної освіти,

кафедри фізичної культури та спорту

_____ (П.І.Б.)

Школа № _____

Адреса школи _____

П.І.Б. директора школи _____

П.І.Б. вчителя фізичної культури _____

П.І.Б. класного керівника закріпленого класу _____

П.І.Б. методиста з педагогіки _____

П.І.Б. методиста з фаху _____

3.6 Розклад уроків у прикріпленому _____ класі

Дні тижня	уроки						
	1	2	3	4	5	6	7
Понеділок							
Вівторок							
Середа							
Четвер							
П'ятниця							
Субота							

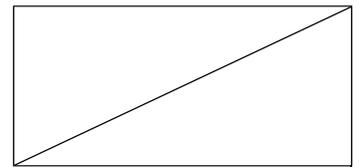
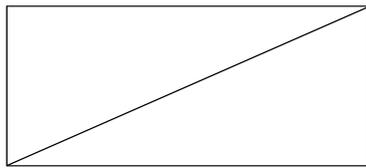
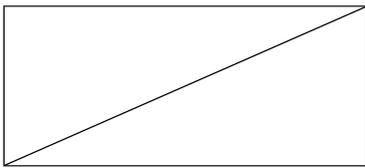
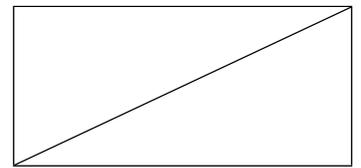
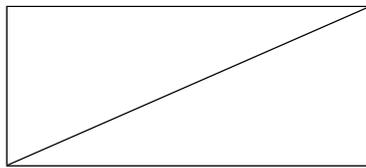
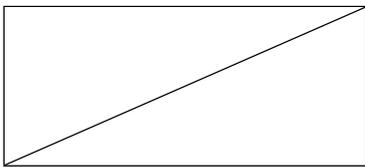
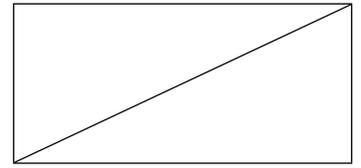
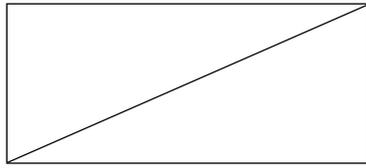
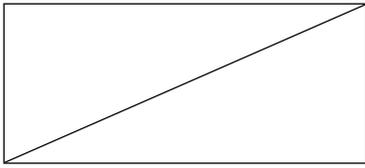
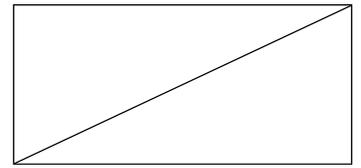
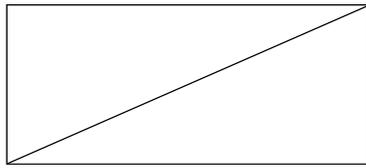
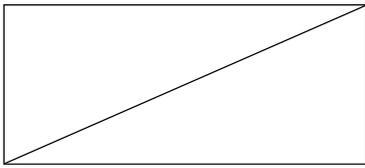
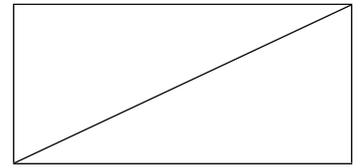
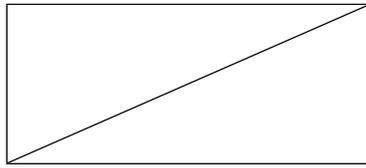
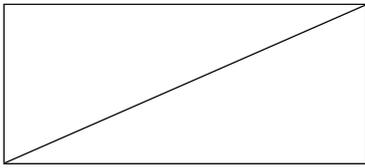
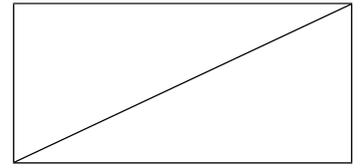
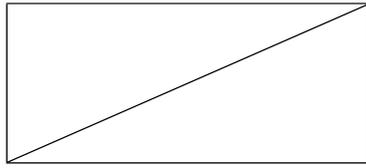
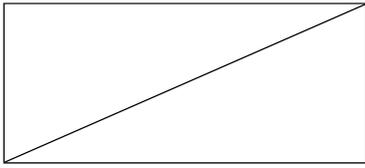
3.7 Розклад дзвінків

Перша зміна			Друга зміна		
№ уроку	початок уроку	кінець уроку	№ уроку	початок уроку	кінець уроку
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		

3.8 Список учнів закріпленого класу

№ п/п	Прізвище, ім'я по батькові	Рік народження	Домашня адреса
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			

3.9 ГРАФІК РОЗМІЩЕННЯ УЧНІВ В КЛАСІ



МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

_____ (вид і назва практики)

здобувач вищої освіти _____ (прізвище та ім'я)

факультет/центр _____

кафедра _____

спеціальність _____

_____ спеціалізація _____

освітня програма _____

курс _____, група _____

Здобувач вищої освіти _____
(прізвище та ім'я)

Прибув.

Печатка
підприємства, організації, установи « ____ » _____ 20__ р.

(підпис) (посада, Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Вибув.

Печатка
підприємства, організації, установи « ____ » _____ 20__ р.

(підпис) (посада, Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)

ПОГОДЖЕНО

Керівник навчальної практики
університету

_____ (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)
(підпис)

_____ 20 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

_____ (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)
(підпис)

_____ 20 рік

**Індивідуальний графік проходження практики
студента групи _____**

_____ (прізвище та ім'я)

Дата	День тижня	Час	Кількість годин
Усього			

Завідувач кафедри

(підпис)

Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ

3.2 Поурочний календарний робочий план (графічний)

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольні нормативи, вимоги:

1. _____
2. _____
3. _____

Під час складання поурочного календарного робочого плану використовувати: +; - ; або **О** – ознайомити; **Н** – навчити; **З** – закріпити; **У** – удосконалити; **К** – контроль.

Зміст	Уроки																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1. Теоретичні відомості																									

3.3 План-конспекти проведених уроків

ЗАТВЕРДЖУЮ

Вчитель ФК

_____ (підпис)

« _____ » _____ 20__ р.

План-конспект № 1 (розгорнутий конспект)

уроку з _____

для учнів _____ класу

Завдання уроку:

1. _____

2. _____

3. _____

Дата проведення « _____ » _____ 20__ року

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

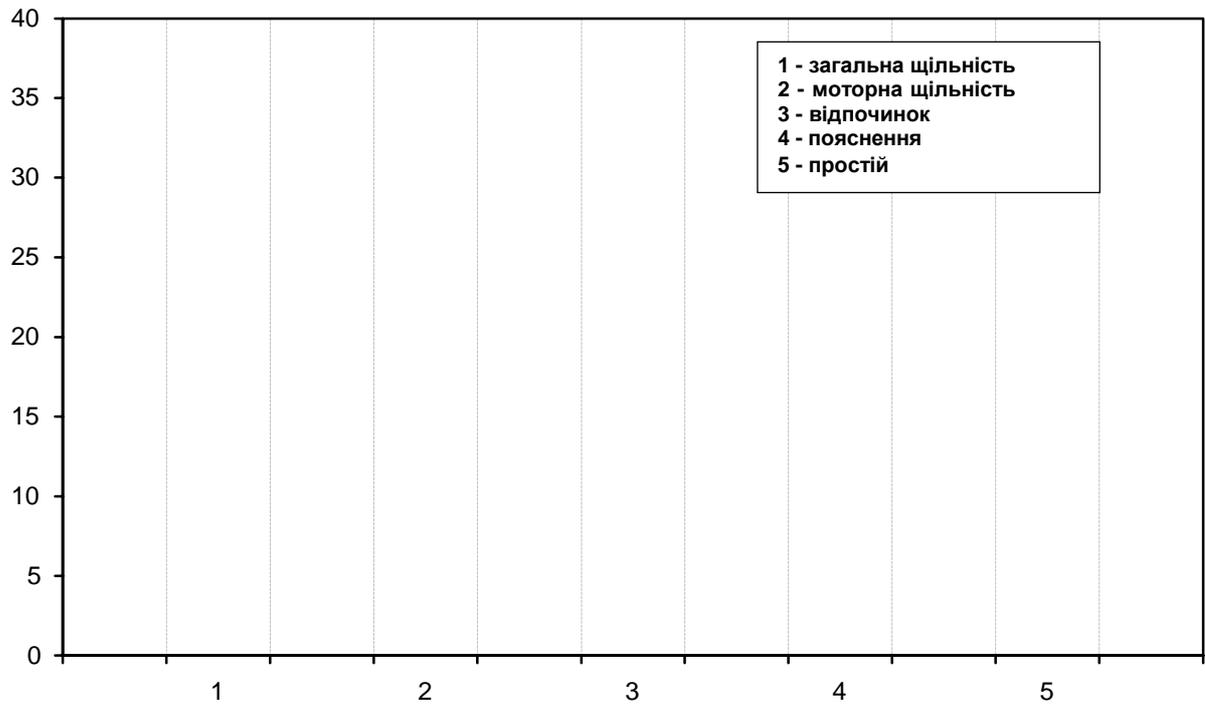
Інвентар _____

частини уроку	Зміст уроку	Дозу- вання	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

№ п/п	ЗМІСТ УРОКУ		час закінчення	Пояснення	час виконання	Допоміжні дії	Відпочинок	Простій	Примітка
Всього:									

ХРОНОГРАМА

хв.



Висновок:

3.6 ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРІЇ

уроку №_ з фізичної культури для учнів _____ класу

Дата проведення: _____

Час проведення: _____

Місце проведення: _____

П.І. учня: _____

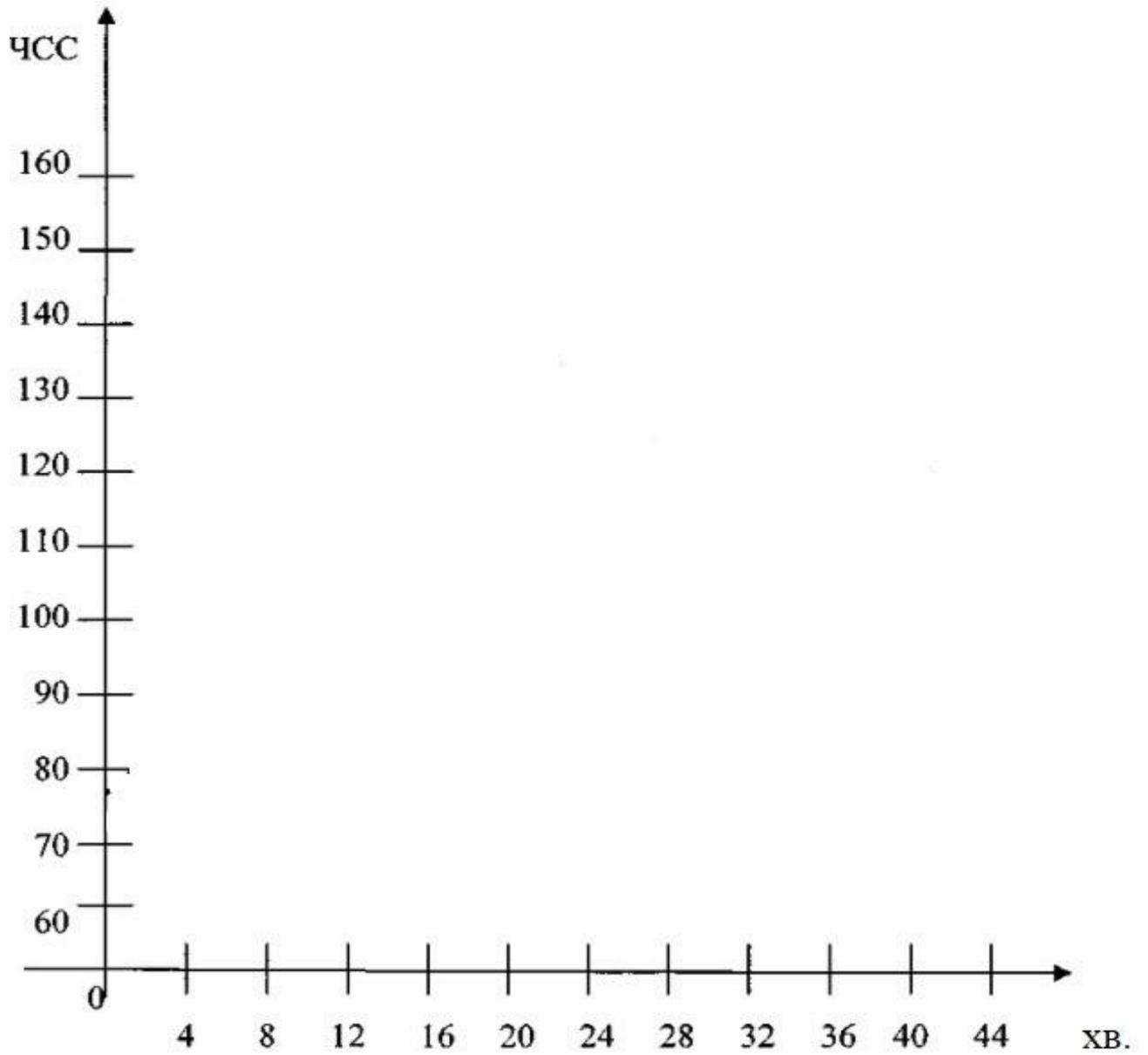
Проводить: _____

Обладнання: _____

Завдання уроку:

№	Вид діяльності	час	ЧСС	
			10''	1'
I.	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
II.	ОСНОВНА ЧАСТИНА			
III.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			

ПУЛЬСОГРАМА



Висновок:

**3.7 Календар спортивно-масових і
фізкультурно-оздоровчих заходів школи**
№ _____ на 20____ / 20____ навчальний рік

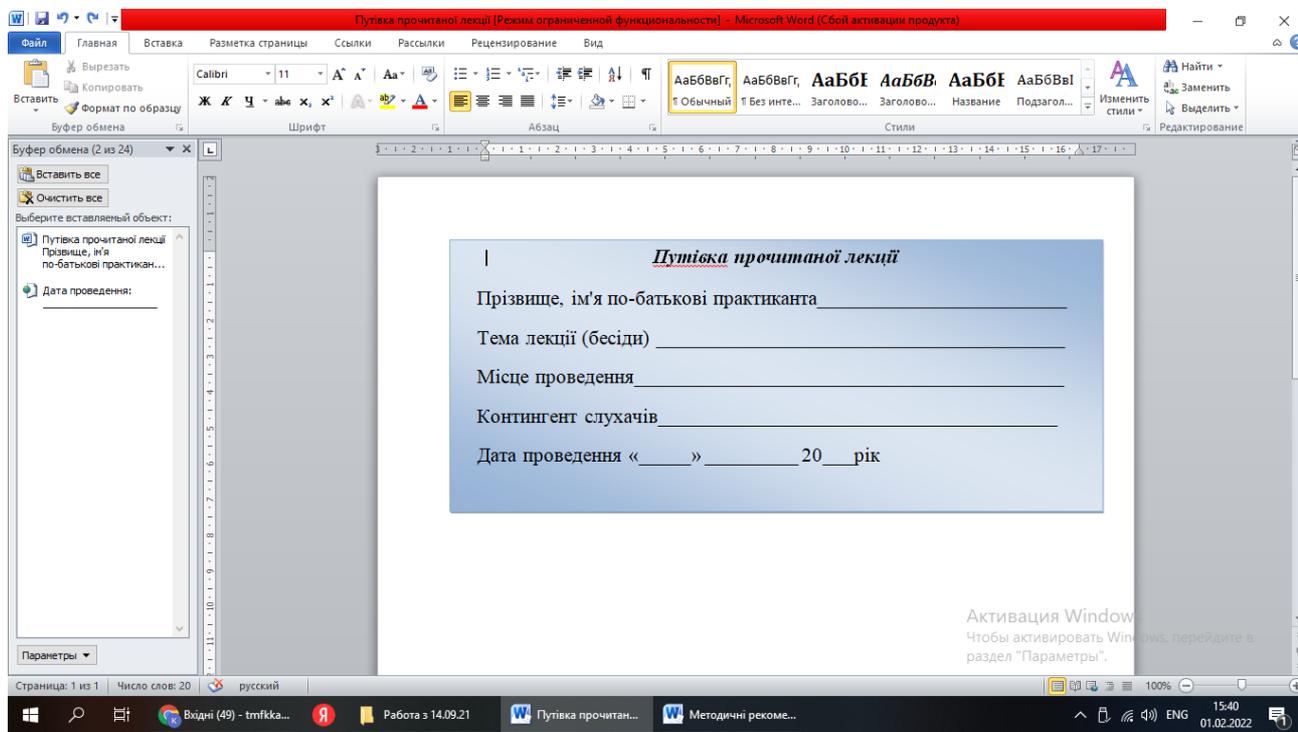
№	Назва змагань	Час та місце проведення	Кількість учасників	Відповідальні
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

№	Назва змагань	Час та місце проведення	Кількість учасників	Відповідальні
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				

3.9 ЖУРНАЛ обліку роботи секції з

Загальні відомості про учнів

№ п/п	Прізвище та ініціали	Рік народження	Клас	Мед. огляд	Спорт. розряд	Домашня адреса	Примітка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							



| Путівка прочитаної лекції

Прізвище, ім'я по-батькові практиканта _____

Тема лекції (бесіди) _____

Місце проведення _____

Контингент слухачів _____

Дата проведення « _____ » _____ 20__ рік

3.10 Звіт про проходження практичної підготовки

у період з _____ по _____ 20__ р.

студента III курсу _____ групи

факультету _____

(П.І.Б.)

I. Загальні відомості

1. Коротка характеристика школи, спортивних споруд школи,.

2. Виконання плану практичної підготовки. Які відхилення від плану мали місце, чому, що зроблено понад плану, особливості практики.

3. Організаційна робота.

II. Навчальна робота.

1. Спостерігав _____ уроків вчителів, _____ уроків практикантів, провів _____ уроків будучи помічником, самостійно провів _____ уроків з фізичної культури.

III. Позакласна робота,

1. Описати проведену роботу з військово-патріотичного виховання школярів (для студентів спеціалізації «Захист Вітчизни»).

2. Проведено _____ занять секції з _____ (вид спорту).

Результати секційної роботи (навчання руховим навикам, виховання фізичних якостей і т. д.).

3. Дати характеристику проведеній позакласній роботі з фізичного виховання.

4. Дати характеристику проведеній фізкультурно-масовій роботі.

IV. Виховна робота.

1. Описати проведену роботу в закріпленому класі з питання допомоги класному керівникові.

2. Які основні виховні завдання розв'язувались у період практики?

3. Які форми використовувались у системі виховної роботи з даним класом для їх розв'язання?

4. Як реалізовувався на практиці індивідуальний підхід до школярів?

5. Теми проведених лекцій та бесід в закріпленому класі.

V. Науково-методична робота.

1. Описати науково-методичну роботу, проведену за час практичної підготовки.

2. Які основні результати отримані?

VI. Висновки.

1. Загальні висновки про педагогічну практику, її значення у вашому становленні як педагога.

2. Яких умінь і навичок ви набули в процесі практики? Які навчально-виховні завдання поставили в період практики перед собою на майбутнє?

3.11 Атестаційний лист

проходження практичної підготовки _____ № _____
 _____ (адреса школи)
 у період з _____ по _____ 20__ р.
 студент _____ II, III, IV курсу _____ групи кафедри фізичної культури та спорту
 _____ (П.І.Б.)

основна Спеціалізація					Загальна оцінка (100)	Підпис методиста	
навчальну роботу до 50 балів (плани-конспекти (24) – 35 балів; 2 аналізи уроку (з хронометражем й пульсометрією) - 15 балів)	виховну роботу до 20 балів (план навч.-вих. роботи -5 балів план-звіт проведених лекцій (бесід) – 5 балів)	позакласну спортивно-масову роботу до 10 балів (календар спортивно-масових заходів – 5 балів; план роботи і залікова документація – 5 б.)	психолого-педагогічну характеристику до 10 балів	завдання з гігієни до 10 балів			
Освітня програма захист України							
навчальну роботу до 35 балів (плани-конспекти (20) – 25; 2 аналізи уроку (з хронометражем й пульсометрією) 10 б.)	виховну роботу до 10 балів (плани-конспекти (5) – 10 балів; 2 аналізи - 5 балів)	позакласну спортивно-масову роботу до 5 балів календар спортивно-масових заходів; план роботи і залікова документація	психолого-педагогічну характеристику до 10 балів	завдання з гігієни до 10 балів	За предмет захист Вітчизни до 30 балів	Загальна оцінка	Підпис методиста

Методист з фаху _____ (_____)

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Факультет _____
Кафедра _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з
науково-педагогічної роботи

_____ Олена КУЗНЕЦОВА

_____ 20__ рік

З В І Т

про проходження _____ практики
студентами групи _____ у 20__ /20__ н. р.

Термін практики _____ 20__ - _____ 20__

1. Виконання програми практики (якість і ступінь виконання завдань програми, приклади заохочення практикантів, пропозиції працевлаштування. При невиконанні окремих пунктів зазначити причини та вжиті заходи)

2. Оцінка дисципліни практикантів (ведення обліку відвідування студентами бази практики, випадки порушень дисципліни)

3. Робота керівника (-ів) практики (як здійснювалося керівництво, консультації, лекції та інша допомога практикантам; відвідування студентів на базі практики з метою контролю)

4. Результати практики

Направлено на практику за наказом _____

Усього проходили практику (фактично)	Отримали						н/я з поважних причин		Відраховано до захисту
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно			на практику	на захист	
				на захисті	н/я на практику	н/я на захист			

Не з'явилися на практику/захист (прізвище, ім'я студента, причина та вжиті заходи)

5. Компетентності та практичні робочі навички здобувачів вищої освіти сформовані практичною підготовкою

6. Висновки завідувача кафедри

Керівник(-и) практики

(Підпис)

Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ

Завідувач кафедри

(Підпис)

Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ

Декан факультету

(Підпис)

Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ

Примітка:

У випадку, коли практикою керують декілька науково-педагогічних працівників однієї кафедри, завідувач кафедри призначає відповідальну особу, яка складає звіт.

У випадку, коли практикою керують декілька науково-педагогічних працівників від різних кафедр, декан факультету визначає кафедру, яка відповідає за складання звіту.

Звіт містить підписи всіх керівників практики (за наказом).

**Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2021/2022
навчальному році**

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

Рівень стандарту: 5 – 9 класи – 3 години на тиждень; 10 – 11 класи – 3 години на тиждень.

Профільний рівень: 10 – 11 класи – 6 годин на тиждень.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, при цьому розклад уроків має враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дає змогу вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня.

У програмах чітко висвітлені знаннєвий, діяльнісний та ціннісний компоненти. Виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких

забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до орієнтовних вимог до оцінювання, затверджених наказом МОН від 21.08.2013

№1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

Навчальні програми побудовані за модульною системою і містять інваріантну (обов'язкову) (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову, яка складається з модулів. В *11 класі* на викладання навчального предмета рекомендується збільшити кількість модулів для опанування учнями до чотирьох.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах *5 – 9 та 10 – 11 класів* є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів (останнє визначається обов'язковим опитуванням). Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів є критеріями відбору варіативних модулів навчальним закладом. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі

в ньому адміністрації, класних керівників, учителів фізичної культури у тісному контакті з медпрацівником школи, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно, щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з урахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів. Учитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження.

На сучасному етапі розвитку закладу загальної середньої освіти значна увага приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускаються на уроки фізичної культури учні, які не пройшли медичного обстеження. Враховуючи загальнодержавні карантинні заходи, можуть бути доповнення щодо медичного обстеження учнів.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень обов'язково повинні бути присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказуються завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Учитель має зробити так, щоб урок фізичної культури був не просто уроком, а подією, на яку хотілося бігти. Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а результатом і своїм прогресом.

У попередні роки період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснювався, а заняття мали рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Рекомендуємо у 2021/2022 навчальному році збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи.

Необхідно максимально використовувати можливість проведення уроків фізичної культури на пришкольних спортивних майданчиках, особливо у тих закладах загальної середньої освіти, в спортивних залах яких перебувають декілька класів одночасно.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо). Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкольних закладах.

Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватися «Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 09 серпня 2010 р. за № 651/17946).

На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. При забезпеченні належного організаційно-методичного проведення уроку, особистісно зорієнтованого навчання, індивідуально дозованого навантаження, дотримання дисципліни, стану спортивного обладнання та інвентарю переважна кількість травм може бути попереджена. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Організація дистанційної роботи вчителя фізичної культури в умовах карантину.

Карантинні заходи обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя, але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання – знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати школярів, давати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто.

Для фахівців фізичної культури це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів.

Із метою залучення школярів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших)

проведено Всеукраїнський проєкт «Junior Z» для вчителів фізичної культури «Онлайн уроки з Junior Z».

Онлайн уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Усе це дає змогу вчителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їх календарних планів. За цим посиланням можна ознайомитись із 14 онлайн уроками фізичної культури: [youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber).

Міністерство цифрової трансформації підготувало для школярів освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3 – 6 хвилин.

Теми уроків фізкультури охоплюють присідання та випади, планку, згинання-розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м'яча та багато іншого. Вам продемонструють, як смартфон може стати міні-тренером.

<https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra>

Під час організації дистанційного навчання вчителю необхідно врахувати таке:

- особистий приклад вчителя,
- план роботи вчителя фізкультури на період карантину,
- знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами,
- правила самоконтролю під час виконання практичних завдань,
- виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні
- паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).

Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури.

Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.

Урахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).

Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.

Забезпечення зворотного зв'язку з учнями та батьками.

Під час карантину ефективним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах проживання школяра.

Ці заняття надають можливість оволодіти певними руховими уміннями та навичками, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій.

До основних форм самостійних занять належать: ранкова гігієнічна гімнастика; фізичні вправи протягом дня;

виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Ранкова гігієнічна гімнастика входить в розпорядок дня у ранковий час після пробудження.

У комплекс слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість

і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Під час складання комплексів та їх виконання рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі, з невеликою амплітудою рухів та поступовим її збільшенням. Між серіями із 2 – 3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20 – 30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика може поєднуватися із самомасажем і загартовуванням організму. Відразу після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук та виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня попереджають стомлення, підтримують працездатність тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загальнорозвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять на тиждень залежить значною мірою від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні достатньо займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4 – 5 разів на тиждень і більше.

Займатися фізичною культурою потрібно через 2 – 3 години після прийому їжі. Не рекомендуються фізичні навантаження вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;

допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;

запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;

розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням необхідно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам дітей і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Важливе питання для розбудови Нової української школи, перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни. Для досягнення цієї мети розроблено нову модель фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти «Від «ДжуніорЗ» до здорового способу життя». Також розроблено і надано гриф модельній навчальній програмі з фізичної культури для 5 – 6 класів до нового Державного стандарту базової середньої освіти, яку цього року розпочнуть пілотувати і апробувати у 5 експериментальних класах НУШ. Основне завдання програми

– здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати фізичні якості здобувачів освіти.

Рекомендована література

Основна (базова)

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Вид. 3. Харків: ОВС, 2018. 408 с.
2. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма. Харків: ОВС, 2016. 26 с.
3. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М.Шиян. Львів : Світ, 2015. 184 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 272 с.
5. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. - Ч. 2 / Б.М.Шиян,—Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2015. 304 с.

Додаткова

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII (зі змінами та доповненнями)
2. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII (зі змінами та доповненнями)
3. «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» затвердженого наказом Міністерства освіти України від 08.04.1993 р. № 93,
4. Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні» від 04.07.2005 р. № 1013/2005,
5. Державна програма розвитку вищої освіти.
6. Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми, затверджених Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти від 17.11.2020р
7. «Рекомендації щодо проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», розроблених Державною науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти», 2013.
8. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського та з метою підготовки і організації проведення практики здобувачів вищої освіти університету
9. Наказ університету від 30.08.2021 р. № 305 «Про організацію та проведення практичної підготовки здобувачів вищої освіти першого та другого рівнів освіти МНУ імені В. О. Сухомлинського»
10. Наказ університету від 22.09.2021 р. № 352 «Про проведення практичної підготовки здобувачів вищої освіти першого та другого рівнів освіти МНУ імені В. О. Сухомлинського в період епідемічної небезпеки поширення COVID-19»

Інформаційні ресурси

1. Методичні рекомендації щодо проведення занять з модуля «Волейбол»
<https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-na-temu-metodika-provedenna-zanat-z-volejbolu-433454.html>
2. Методичні рекомендації щодо проведення занять з модуля «Баскетбол»
<https://naurok.com.ua/metodika-provedennya-zanyat-z-basketbolu-159778.html>
3. Методичні рекомендації щодо проведення занять з модуля «Футбол»
<https://www.schoollife.org.ua/568-2017/>
4. Методичні рекомендації до написання хронометрування та пульсометрії
<https://core.ac.uk/download/pdf/304295492.pdf>,
[URL:https://bohdanbooks.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf](https://bohdanbooks.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf)