

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту

Інна Вовченко, Тамара Кутек

ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації

для підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Житомир 2022

УДК 796.011.3:373.5:377.3

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 15 від 26.08.2022 р.)*

Рецензенти:

Ахметов Рустам – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Тимчик Микола – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Ткаченко Павло – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Виробнича практика в закладах загальної середньої освіти:
Методичні рекомендації / Укладачі: Вовченко Інна, Кутек Тамара. –
Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 26 с.

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта, предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). У методичних рекомендаціях подаються основні положення організації проведення виробничої практики в закладах загальної середньої освіти для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Програма практики	6
3. Форми та методи контролю.....	8
4. Вимоги до звітної документації.....	8
5. Критерії оцінювання здобувачів вищої освіти.....	9
6. Зразки документів виробничої практики в закладах загальної середньої освіти	9
7. Рекомендована література.....	24

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виробнича практика в закладах загальної середньої освіти – є обов'язковим компонентом освітньої програми професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), та передбачає підготовку здобувачів вищої освіти до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Практика в закладах загальної середньої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти є невід'ємною складовою процесу підготовки фахівців у вищому навчальному закладі та регулюється Положенням про практики здобувачів вищої освіти Житомирського державного університету.

Основними завданнями виробничої практики в закладах загальної середньої освіти є:

1. Сприяти формуванню професійних знань, умінь та навичок, які входять до обов'язків вчителя фізичної культури.
2. Ознайомити зі змістом та особливостями навчально-виховної роботи у процесі фізичного виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти.
3. Навчити здобувачів вищої освіти видам педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
4. Закріпити навички планування навчально-виховної роботи з фізичної культури, ведення облікової та звітної документації.
5. Формувати професійні вміння з виховання гармонійно розвинутої особистості засобами фізичної культури.

За час проходження практики студент має набути таких компетентностей:

Загальні компетентності

Здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх для вирішення поставлених завдань.

Здатність діяти відповідально та усвідомлювати цінності суспільства при вирішенні проблем в освітній діяльності.

Здатність аналізувати, обробляти та використовувати інформацію з різних джерел.

Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, діяти в нестандартних ситуаціях, аргументувати власну точку зору.

Здатність до пошуку нових ідей, організації та проведення наукових досліджень.

Здатність самостійно здобувати й використовувати нові знання, уміння, проявляти творчість та ініціативу.

Здатність працювати у колективі, приймати мотивовані рішення для досягнення поставленої мети.

Здатність вільно володіти українською мовою, використовувати іноземну мову як засіб міжнародного спілкування

Спеціальні (фахові, компетентності)

Здатність застосовувати медико-біологічні знання, вміння та навички у професійній діяльності.

Здатність використовувати діяльнісний підхід у фізичному вихованні різних верств населення.

Здатність застосовувати сучасні психолого-педагогічні методи й освітні технології у сфері фізичної культури і спорту.

Здатність застосовувати сучасні методики і технології оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти.

Здатність аналізувати рівень знань, умінь і навичок з метою удосконалення освітнього процесу та спортивної діяльності.

Здатність планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в освітніх закладах.

Здатність використовувати результати наукових досліджень у професійній діяльності.

Здатність здійснювати контроль та оцінювання якості освітнього процесу, організаційно-управлінської та спортивної діяльності.

Здатність до самоосвіти та самовдосконалення у сфері фізичної культури і спорту.

Здатність розробляти і використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі, інноваційні методики, спрямовані на збереження здоров'я різних груп населення.

Програмні результати навчання:

Демонструвати спеціалізовані концептуальні знання, які є основою для інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Аналізувати проблеми та перспективи сфери фізичної культури і спорту та суміжних галузей знань, приймати рішення у складних і непередбачуваних умовах професійної діяльності.

Використовувати державну та іноземну мову для вирішення завдань у професійній діяльності.

Аргументувати та формулювати висновки для обґрунтування власної точки зору у вирішенні проблем і завдань професійної діяльності.

Демонструвати вміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики для ефективної організації освітнього процесу.

Вміти зрозуміло і доступно надавати знання з фізичної культури і спорту різним верствам населення, зокрема здобувачам освіти.

Використовувати актуальні прийоми виховання і навчання, різноманітні форми комунікації у професійній діяльності.

Демонструвати знання та вміння з медико-біологічних дисциплін, навички планування і контролю фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів.

Вміти аналізувати, узагальнювати та розробляти програмно-нормативні документи у професійній діяльності.

Володіти навичками управління процесом фізичного виховання, спортивного тренування з використанням сучасних методів наукових досліджень.

Демонструвати вміння організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і

спортивно-масову роботу в закладах освіти.

Застосовувати ефективні засоби та методи навчання з урахуванням новітніх тенденцій педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, спортивного тренування.

Використовувати рекреаційно-оздоровчі засоби та здоров'язбережувальні методики в освітньому процесі.

Здійснювати професійну самоосвіту, особистісне зростання, проектування подальших освітніх траєкторій.

II. ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання	Форма звіту
<i>Організаційна робота</i>			
1.	Настановча конференція з педагогічної практики: – ознайомлення з вимогами практичної підготовки; – знайомство з методистом групи.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
2.	Візит до закладу загальної середньої освіти – знайомство з керівництвом закладу загальної середньої освіти (навчального закладу) та вчителем фізичної культури (викладачем фізичного виховання).	I-й тиждень	Запис у щоденнику
3.	Ознайомитись з матеріально-технічною базою закладу.	I-й тиждень	Запис у щоденнику, характеристика
4.	Ознайомитись з документами планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання у закладі.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
5.	Ознайомитись зі здобувачами освіти та класним керівником.	I-й тиждень	Запис у щоденнику.
<i>Навчально-методична робота</i>			
1.	Розробка індивідуального плану роботи та щоденника практиканта.	I-й тиждень	Запис у щоденнику.
2.	Розробка поурочного робочого плану на семестр.	I – II-й тиждень	Поурочний план.
3.	Проведення бесіди про правила техніки безпеки на уроках фізичної культури (заняттях з фізичного виховання).	I – II-й тиждень	Запис у щоденнику.
4.	Показники розвитку фізичної культури в	I – II-й тиждень	Запис у

	закладі.	тиждень	щоденнику, план-кон- спект.
5.	Самостійне проведення уроків з фізичної культури (занять з фізичного виховання).	I – III-й тиждень	Запис у щоденнику, плани- конспекти.
6.	Дати характеристику фізичних здібностей, фізичної працездатності та фізичного розвитку здобувачів освіти.	I – III -й тиждень	Запис у щоденнику характерист ика.
7.	Розробка плану конспекту та проведення уроку з використанням інноваційних засобів.	II – III -й тиждень	Запис у щоденнику, комплекс вправ.
8.	Описати досвід роботи вчителя фізичної культури (викладача з фізичного виховання).	I – II-й тиждень	Запис у щоденнику, комплекс вправ.
<i>Позакласна робота</i>			
1.	Участь в організації та проведенні виховних заходів у закріпленому класі (групі). Проведення змагань з видів спорту.	II – III -й тиждень	Запис у щоденнику, програма свята.
<i>Науково-дослідна робота</i>			
1.	Скласти графік зайнятості та показників ЧСС здобувачів освіти на уроці фізичної культури (занятті з фізичного виховання). Визначити моторну щільність даного уроку (заняття).	I – III -й тиждень	Графік, запис у щоденнику. Протокол.
2.	Скласти розгорнутий педагогічний аналіз діяльності студента-практиканта під час проведення уроку фізкультури (заняття).	I-й – III -й тиждень	Запис у щоденнику, педагогічн ий аналіз.
3.	Підготувати презентацію навчального проекту. Виконання індивідуальних (наукових) завдань кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту.	II-й – III -й тиждень	Запис у щоденнику.

III. ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль проходження практики здійснюється протягом проведення практики її керівником. Керівник практики здійснює контроль за дотриманням здобувачами вищої освіти трудового розпорядку, за своєчасним виконанням завдань, надає студентам методичну допомогу в організації роботи.

Умовою допуску здобувача вищої освіти до підсумкового заліку є виконання програми практики, наявність позитивних оцінок з поточного контролю, надання звітної документації.

Формою підсумкового контролю ступінь набуття практичних навичок під час проходження виробничої практики є залік.

Залік полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу у період проходження практики на підставі виконання індивідуальних завдань.

IV. ВИМОГИ ДО ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

До захисту педагогічної практики студентом-практикантом подається така документація:

1. Щоденник студента-практиканта.
2. Характеристика фізичних здібностей учнів закріпленого класу або студентів групи (протокол тестування).
3. Оцінка фізичної працездатності учнів закріпленого класу або студентів групи (протокол тестування індексу Руф'є)
4. Оцінка фізичного розвитку учнів закріпленого класу або студентів групи (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки).
5. План-графік розподілу програмного матеріалу на семестр.
6. Поурочний робочий план на семестр.
7. Плани-конспекти уроків або занять (1 з них розгорнутий з використанням інноваційних засобів та методів).
8. Підготувати презентацію навчального проекту.
9. Календар спортивно-масових заходів школи (ліцею, коледжу та ін.).
10. Педагогічний аналіз уроку фізкультури або заняття.
11. Графік зайнятості на уроці або занятті та показників ЧСС учнів або студентів (протокол).
12. Положення про проведення спортивних змагань.
13. Показники розвитку фізичної культури в школі (навчальному закладі).
14. Описати досвід роботи вчителів фізичної культури в школі або викладачів фізичного виховання.
15. Висновки та пропозиції за результатами практики.
16. Звіт про проходження практики в навчальному закладі (відео та фото презентація).

V. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Термін виконання	Кількість балів
Виконання завдань практики	Протягом практики	30
Виконання індивідуальних завдань	Протягом практики	20
Оформлення звітної документації	Протягом практики	20
Своєчасність подачі звітної документації	1 тиждень після проходження практики	5
Захист практики	2 тиждень після проходження практики	25
Всього:		100

Шкала оцінювання результатів виробничих практик здобувачів вищої освіти

Оцінка за університетською шкалою	100-бальна шкала оцінювання	Оцінка ЄКТС
<i>Відмінно</i>	90 – 100	A
<i>Добре</i>	82 – 89	B
	74 – 81	C
<i>Задовільно</i>	64 – 73	D
	60 – 63	E
<i>Незадовільно</i>	35 – 59	FX
<i>Незадовільно</i>	0 – 34	F

VI. ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ ПРАКТИКИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Оцінка фізичних здібностей учнів класу

Кількість учнів:

хлопчиків _____, дівчаток _____.

Кількість учнів, які мають низький рівень розвитку основних фізичних здібностей:

сила _____, швидкість _____, витривалість _____, гнучкість _____, спритність _____.

Особливості планування та проведення уроку відповідно до характеристики класу:

– заходи для профілактики дефектів постави (вправи, індивідуальні завдання) _____

Протокол контрольного тестування фізичних здібностей

Учнів _____ класу _____ школи № _____

Дата проведення _____

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	с т а в т к ь	Вид тестування										Сума балів		Оцінка		
			швидкість		сила		витри-валість		гнуч-кість		сприт-ність		рез	бал			
			рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал					

Вчитель фізичної культури _____

Методист _____

❖ Річний план-графік

Навчального матеріалу з фізичної культури
(для _____ класу)

Студента _____ (Прізвище, ім'я)
_____ (курс, група)

Навчальний матеріал (модуль програми)	Кількість годин	І семестр															
		Номер уроків															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

❖ Поурочний робочий план на семестр

Основою для складання поурочного робочого плану є програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів і річний план розподілу навчального матеріалу. Планування навчальної роботи з фізичної культури розробляється студентом-практикантом на семестр для одного із закріплених класів.

№ п/п	Дата проведення уроку	№ уроку	Завдання уроку
1	2	3	4

❖ *План-конспект уроку*

Це документ оперативного планування навчальної роботи. Складається план-конспект уроку на основі поурочного робочого плану з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Конспект включає постановку конкретних завдань, короткий опис змісту і дозування кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної).

У першій частині уроку вирішуються завдання організації учнів та загальної функціональної підготовки організму. Комплекс вправ підготовчої частини повинен відповідати вправам основної частини уроку.

У другій основній частині уроку вирішуються завдання спеціальної функціональної підготовки, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок.

В заключній частині вирішуються завдання відновлення організму учнів після фізичних навантажень та підготовку їх до іншої діяльності в школі.

Під час уроку вчитель вирішує три групи завдань: виховні, освітні та оздоровчі. При визначенні завдань, необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів (вік, стать, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості).

Виховні завдання вирішуються протягом усього уроку включаються у спеціальні заходи або конкретні вправи. Формулювання виховних завдань варто починати зі слова “сприяти”.

Освітні завдання направлені на формування рухових умінь та навичок і формулюються з урахуванням програми (ознайомити з технікою метання м'яча на дальність, навчити техніці стрибка у довжину, закріпити техніку бігу на 60 м і т.д.). Оздоровчі завдання сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, розвитку рухових якостей (сприяти розвитку спритності, гнучкості і т.д. за допомогою рухливої чи спортивної гри, або за допомогою фізичних вправ.).

Конспект

уроку № __ з фізичної культури (модуль гімнастика)
для учнів ___ класу ЗОШ №__ м. Житомира

на _____
(дата)

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Місце проведення: _____

Необхідний інвентар: _____

№ п/п	Частини уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	I Підготовча частина II Основна частина III Заключна частина	12-15хв. 25-28 хв. 3-5хв.	

Література:

Підпис студента _____

Оцінка _____

Підпис вчителя _____

У графі зміст уроку записуються всі вправи та завдання у тій послідовності в якій будуть проводитись на уроці.

У графі організаційно-методичні вказівки треба записати методи і способи організації учнів (груповий, фронтальний, позмінний), методи навчання (коловий, ігровий, по частинам чи ін.), методичні прийоми, особливості рухових дій (темп, амплітуда, швидкість, правила гри), команди, які подаються вчителем для виконання завдань.

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

План-конспект секційного заняття з міні-футболу

Завдання:

- 1) Вдосконалити техніку жонгливання м'ячем серединою підйому на висоту 45-50см. .
- 2) Вдосконалити техніку ударів по м'ячу головою.
- 3) Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою естафет з елементами футболу.

Місце проведення: Спортивний зал


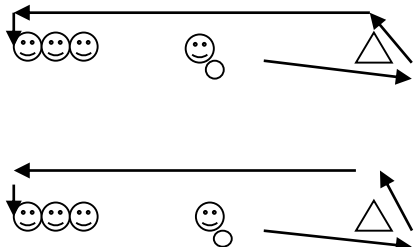
Інвентар: футбольні м'ячі, фішки, секундомір.

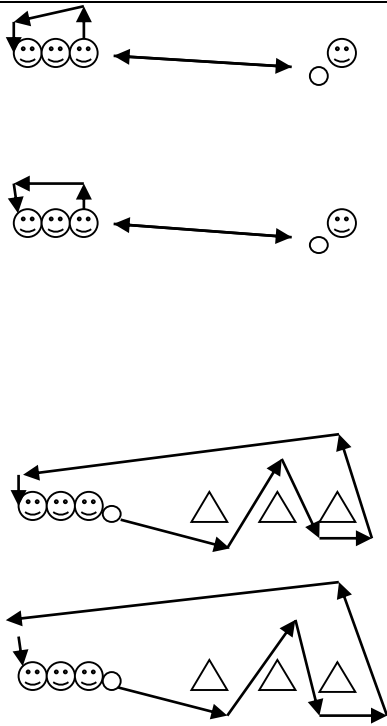
Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I Підготовча частина 1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання.	8-12хв До 1 хв	Фронтальний метод Команда: «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!».
2. Повідомлення завдань.	30 с.	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині заняття

3. Вимірювання ЧСС за 115с.	До 20 с.	Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати 80-90 уд/хв.
4. Стройові вправи: (повороти праворуч, ліворуч, кругом)	До 30 с.	Команда: «Право-руч», «Ліво-руч!», «Кру-гом!»
5. Ходьба: - звичайним кроком; - на носках; - на п'ятках; - на зовнішній стороні стопи.	До 1 хв.	Команда: «Право-руч!», «На ліво в обхід кроком - руш!» «Звичайним кроком –руш!» «На носках – руш!» «На п'ятках- руш!» «На зовнішній стороні стопи- руш!»
6. Біг: - у повільному темпі; - приставним кроком, правим, - лівим боком; - спиною вперед; - із високим підніманням стегна; - із закиданням гомільки.	До 1 хв.	Команда: «Бігом – руш!» «У повільному темпі – руш!» «Приставним кроком, вправо – руш!» «Лівим боком – руш!» «Спиною вперед- руш!» «Із високим підніманням стегна – руш!» «Із закиданням гомільки – руш!»
7. Вправи на відновлення дихання в русі. Впр. 1. 1.Підняти праву руку в сторону. 2.Опустити руку вниз (максимально розслабити). 3.Підняти ліву руку в сторону. 4. Опустити руку вниз (максимально розслабити). Впр. 2. 1–2.Підняти руки вгору, вдих. 3–4. Нахиляючись вперед, опустити руки вниз схрестно (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), видих.	До 30 с 5 – 6 р. 5 – 6 р.	Команда: «кроком -руш!» «Інтервал 2 кроки прийняти!» Команда: « На місці стій раз, два» «Наліво» «На перший другий розрахуйсь!» 1- номери стоять на місці, а 2 роблять 2 кроки вперед.

<p>8. Загальнорозвиваючі вправи на місці .</p>	<p>4-5 хв.</p>	
<p>а) В.П. – о.с., руки вниз. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вліво; 4 – нахил голови вправо;</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Середній темп</p>
<p>б) В.П. – о.с., руки вниз. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони 4 – В.П.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Руки випрямлені в ліктях</p>
<p>в) В.П. – стійка ноги нарізно руки в замок перед грудьми. 1 – руки вперед долонями назовні. 2 – В.П. 3 – руки вгору долонями назовні. 4 – В.П.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Правильна постава</p>
<p>г) В.П. – руки в замок перед грудьми. 1 – руки вперед, , ліва нога в сторону на носок; 2 – В.П. 3 – Руки вперед, права нога в сторону на носок; 4 – В.П.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Ногу відставляти в сторону пряму</p>
<p>д) В. п.- о.с. 1-2-Зробити широкий випад однією ногою вперед. Робити пружинисті розтягання м'язів.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Темп рухів повільний.</p>
<p>3-4-Поміняти положення ніг.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Слідкувати за правильним виконання вправи.</p>
<p>е) В. п.- сидячи на підлозі. Одна нога випрямлена, інша зігнута в</p>		

<p>колінному суглобі.</p> <p>1-Нахилити тулуб до випрямленої ноги (у фазі максимального нахилу зробити паузу 2-4 с.)</p> <p>2- В. п.</p> <p>3- Потім - нахили з поворотом тулуба до іншої ноги.</p> <p>4- В. п.</p> <p>Після 3-х повторень положення ніг поміняти.</p> <p>9. Вимірювання ЧСС за 15с.</p>	<p>До 20 с</p>	<p>Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати до 120 уд/хв.</p>
<p>II. Основна частина</p> <p>1. Удосконалити техніку жонгливання м'ячем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ногою серединою підйому на висоту 40-50см - Внутрішньою і зовнішньою сторонами ступні - удари стегном однієї і другої ноги 	<p>25-30хв.</p> <p>10 хв.</p>	<p>Команда: в одну ширенгу “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”. Кожен бере м'яч. По залу «Розійдись!» вправу «Починай!» Учні одночасно виконують жонгливання м'яча. Ногою серединою підйому на висоту 40-50см «Починай!» «Закінчити!» Внутрішньою і зовнішньою сторонами ступні! «Починай!» «Закінчити!»</p> <p>удари стегном однієї і другої ноги «Починай!»</p>
<p>2.Удосконалити техніку удару по м'ячу головою.</p>	<p>До 8 хв</p>	<p>Команда: «Закінчити» “Шикуйсь”, “Рівняйсь”, “Струнко”.</p> <p>На перший другий «розрахуйсь»1- номери стоять на місці, а другі роблять 2 кроки вперед. Кожен бере м'яч. вправу «починай» Учні одночасно виконують удари по м'ячу головою.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • особисте накидання м'яча; • після особистого накидання м'яча учнем відбивати м'яч партнеру; • відбивати м'яч головою після накидання партнером; 	<p>До 2 хв.</p> <p>До 3 хв.</p> <p>До 3 хв.</p>	 <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Команда: «Закінчити»</p>
<p>3 Естафети з елементами футболу.</p> <p>1. Передача м'яча. По команді «руш» капітан веде м'яч обводить фішку і відразу передає м'яч партнерові внутрішньою стороною стопи, а сам біжить в кінець колони. Виграє та команда в якій капітани швидше стануть на свої місця. Капітани починають після умовного сигналу.</p> <p>2. „Злови м'яч” Навпроти кожної команди на відстані 2-3 м стоїть капітан з</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Команда: « 2 номери кругом!раз,два» «На свої місця кроком руш» « 2 номери кругом!раз,два» Зложити м'ячі на місце. Шикуйсь” “Рівняйсь”, “Струнко”. На перший другий «розрахуйсь»1- номери роблять 2 кроки вперед, а 2 роблять 4 кроки вперед. 1 номери перша команда 2 друга .</p> <p>Команда: « до лінії старту кроком руш!» направляючий на місці «стій раз два» «Кругом! Раз два»</p> 

<p>м'ячем. За сигналом капітан виконує удар по нерухомому м'ячу з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч подошвою, відбиває його капітану і біжить у кінець колони. Виграє та команда яка швидше справиться із завданням.</p> <p>3. Обведення фішок Команди стоять напроти фішок на відстані 10м., від першої фішки, далі фішки стоять одна від одної на відстані 3-5 м. . За сигналом свистка капітани починають естафету. Обводять фішки повертаються назад передає мяч партнерові і сте в кінець колони виграє та команда в якій капітан першим повертається на місце .</p>		 <p>Умовні позначення: ☺ - Учні ○ - М'яч △ - Фішка → Напрямок руху</p>
<p>III. Заключна частина</p>	<p>3-5хв.</p>	
<p>1. Шиккування в одну шеренгу.</p>	<p>До 1 хв</p>	<p>Команда в одну ширенгу “шикуйсь”, “рівняйсь”, “струнко”.</p>
<p>Вправи на відновлення дихання: Впр. 1. 1—Підняти руки нагору, вдих. 2— опустити руки вниз (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), видих.</p>	<p>5-6 р.</p>	<p>Руки випрямлені в ліктях</p>
<p>2.Вимірювання ЧСС за 15с.</p>	<p>до 20 с.</p>	<p>Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати 80-90 уд/хв.</p>
<p>3.Підведення підсумків заняття Учні повинні поділитися враженнями.</p>	<p>До 1 хв</p>	<p>Відмітити учнів, які найкраще виконували завдання.</p>
<p>4. Домашнє завдання</p>	<p>До 1 хв</p>	<p>ЗФП – згинання та розгинання рук в упорі лежачи(15-20р.), присідання(20-30р.).</p>

Список літератури:

1. Вовченко І.І., Кутек Т.Б. Педагогічна практика в школі. – Житомир: ЖДУ, 2007. – 48с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. <https://naurok.com.ua/plan--konspekt-uroku-futbolu-240884.html>

План-конспект
уроку фізичної культури зі степ-аеробіки для дівчат 11 класу

Мета: Формування гармонійно розвиненої особистості і здорового способу життя

Завдання:

1. Сприяти удосконаленню швидко-силової витривалості та навичок правильної постави за допомогою степ-аеробіки.
2. Удосконалити комплекс вправ на степах під музичний супровід.
3. Сприяти розвитку сили та підвищенню м'язового тону за допомогою вправ з гантелями.

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар: музичний центр, степ-платформи, гантелі.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	<u>Підготовча частина</u>	7-8хв	Фронтальний метод
1.	Шикування, привітання	1хв	«В одну шеренгу-ставай!» Акцентувати увагу здобувачів освіти на початок заняття
2.	Оголошення завдань уроку	1хв	Чітко і лаконічно повідомити завдання
3.	Опитування про самопочуття	1хв	Звернути увагу на учениць з поганим самопочуттям
4.	Перевірка ЧСС	1хв	Норма 60-80 удрів/хв
5.	Повільна ходьба	30с	«Напра-во!», «Ліворуч в обхід, кроком-руш!»
6.	Повільний біг	2хв	«Бігом-руш!», дистанція 2 кроки Слідкувати за темпом бігу,
7.	Ходьба	30с	«Кроком-руш!»
	Різновиди ходьби:		
8.	Ходьба на носках	10м	« Руки в сторони, на носках-руш!»
9.	Ходьба на п'ятах	10м	«На п'ятах-руш!»

10.	Ходьба з високим підніманням стегна	10м	«З високим підніманням стегна-руш!»
11.	Ходьба	30с	«Кроком-руш!» «На місці –стій!» «Ліво-руч!» «На 4-2-на місці –розподілись!» «За розрахунком, кроком-руш!»
12.	Базові кроки степ-аеробіки: OPEN STEP В.п. –ноги нарізно 1 –вага тіла переноситься на ліву ногу, коліно трішки зігнуте, стопа повністю торкається підлоги; 2 –носком іншої ноги необхідно з акцентом торкнутися підлоги; 3-4– те саме в іншу сторону.	10р	Слідкувати за поставою, спина повинна бути рівною, підборіддя трішки підняти
13.	STEP-TOUCH В.п. – о.с. 1 – крок правою ногою вправо; 2 – ліву ногу приставити до правої; 3-4 – те саме іншою ногою.	10р	Слідкувати за чіткістю виконання кроків
14.	V-STEP В.п. –о.с 1 – крок правою ногою по діагоналі вперед-вправо; 2 – крок лівою ногою по діагоналі вперед-вліво 3 – крок правою ногою назад; 4 – крок лівою ногою назад. 5-8 – те саме з іншої ноги;	10р	Слідкувати щоб всі починали з однієї ноги
15.	CROSS В.п. – о.с. 1 – правою ногою крок вправо; 2 – лівою ногою крок вправо перед правою	8р	Нога ставиться чітко перед ногою

16.	<p>ногою; 3 – правою ногою крок вправо; 4 – лівою ногою крок вправо перед правою ногою; 5-8 – те саме в іншу сторону.</p> <p>KNEE UP В.п. – о.с. 1 – права нога, зігнута в коліні, піднімається якомога вище; 2 – в.п.; 3-4 – те саме іншою ногою.</p>	8р	Нога піднімається якомога вище, носок натягнутий вниз
17.	<p>JUMPING В.п. – о.с. 1 – стрибок ноги нарізно 2 – в.п.</p>	8р	При виконанні стрибка коліна рівні, при приземленні напівзігнуті
II.	<p><u>Основна частина</u></p> <p>Удосконалити комплекс вправ під музичний супровід.</p>	18-20хв	«Взяти степ-платформи і стати на свої місця. Кроком-руш!»
1.	<p>BASIC STEP В.п. – о.с., перед степ-платформою; 1 – крок правою (лівою) на степ; 2 – приставити ліву (праву) ногу; 3 – крок правою(лівою) назад; 4 – о.с.; 5-8 – те саме іншою ногою.</p>	4р	Рух починається і закінчується однією ногою
2.	<p>V-STEP В.п. – о.с. перед степ-платформою 1 – крок правою ногою по діагоналі на правий край; 2 – крок лівою ногою по діагоналі на лівий край 3 – крок правою ногою назад;</p>	4р	Слідкувати за правильністю виконання

3.	<p>4 – крок лівою ногою назад</p> <p>5-8 – те саме з іншої ноги; KNEE UP В.п. – о.с., перед степ-платформною;</p> <p>1 – крок лівою на правий край, праву ногу, зігнути в коліні, підняти якомога вище;</p> <p>2 – в.п.;</p> <p>3-4 – те саме іншою ногою.</p>	4р	Нога піднімається якомога вище, носок до низу
4.	<p>V-STEP+KNEE UP В.п. – о.с. перед степ-платформною;</p> <p>1-8 – права нога; 1-8 – ліва нога.</p>	4р	Чіткість виконання
5.	<p>KICK В.п. – о.с. перед степ-платформною;</p> <p>1 – крок правою на правий край;</p> <p>2 – мах лівою ногою;</p> <p>3 – крок лівою назад;</p> <p>4 – в.п.;</p> <p>5-8 – те ж саме з іншої ноги.</p>	4р	Слідкувати за технікою виконання вправи, ноги при виконанні маху прямі
6.	<p>V-STEP+KNEE UP+ KICK В.п. – о.с. перед степ-платформною;</p> <p>1-8 – права нога; 1-8 – ліва нога.</p>	4р	Слідкувати за правильністю виконання
7.	<p>CROSS В.п. – о.с. перед степ-платформною;</p> <p>1 – крок правою на степ;</p> <p>2 – перехресний крок лівою (нога ставиться перед іншою);</p> <p>3 – крок правою назад;</p> <p>4 – в.п.;</p>	4р	Нога ставиться чітко перед ногою

8.	<p>5-8 – те ж саме з іншої ноги.</p> <p>V-STEP+KNEE UP+ KICK+CROSS</p> <p>В.п. – о.с. перед степ-платформою;</p> <p>1-8 – права нога;</p> <p>1-8 – ліва нога.</p>	4р	Слідкувати за технікою виконання
9.	<p>JUMPING</p> <p>В.п. – о.с. на степ платформою;</p> <p>1 – стрибок ноги нарізно</p> <p>2 – в.п.</p>	8р	При виконанні стрибка коліна рівні, при приземленні трохи зігнуті
10.	<p>V-STEP+KNEE UP+ KICK+CROSS+ JUMPING</p>	4р	Чіткість виконання
1.	<p>Сприяти розвитку сили та підвищенню м'язового тонузу за допомогою вправ з гантелями</p> <p>В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу</p> <p>1 – руки в сторони</p> <p>2 – в.п.</p> <p>3 – 4 те саме</p>	8р	Тулубом торкатись ніг, ноги в колінах прямі
2.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу (хват знизу)</p> <p>1 – гантелі до плечей</p> <p>2 – в.п.</p> <p>3-4 – те саме</p>	8р	Спина рівна, ноги у колінах прямі
3.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу,</p> <p>1 – зігнути праву руку, до правого плеча, ліву ногу на носок</p> <p>2 – В.п.</p> <p>3-4 – те саме з іншої руки та ноги</p>	8р	Спина рівна, ноги у колінах прямі, гантелями торкатись пальців ніг
4.	<p>В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу,</p> <p>1 – випад вперед лівою, руки вперед</p>	8р	Руки прямі, ноги рівно

5.	<p>2 – в.п. 3-4– те саме з іншої ноги. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору 1 – зігнути руки, гантелі назад за голову 2 – в.п.</p>	8р	Піднімаючи руки в ліктях не згинати
6.	<p>В.п. – сід, гантелі вгору 1 – гантелі до плечей 2 – в.п. 3 – нахил вперед, 4 – в.п.</p>	8р	Спину тримати рівно, гантелями торкатися плечей
7.	<p>В.п. – сід ноги нарізно, гантелі вгору 1 – нахил до правої ноги, 2 – нахил уперед 3 – нахил до лівої 4 – в.п.</p>	8р	Ноги прямі, нахили пружні
8.	<p>В.п. – сід зігнувши ноги, руки на поясі, прямі 1 – сід кутом, гантелю передати під ногами в іншу руку 2 – в.п. 3-4 – те ж саме в іншу сторону</p>	8р	Ноги зігнуті в колінах, Сід виконувати максимально пружно
9.	<p>В.п. – лежачи на спині, гантелі вгору 1 – сід кутом, гантелями торкнутися носків 2 – в.п.</p>	8р	Спину не відривати від підлоги, руки тримати прямі
Ш.	<u>Заключна частина</u>	2-3хв	
1.	Шикування	30с	« В одну шеренгу –ставай!»
2.	Вправи на відновлення	1хв	
3.	Перевірка ЧСС	1хв	Норма 60-80уд/хв
4.	Підведення підсумків	30с	Вказати на недоліки та відзначити кращих.

Література:

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”, 2006. – 40 с.
2. Отравенко Олена, Отравенко Ольга Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с.
3. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

VII. Рекомендована література

Базова

1. Бала Т.М., Масляк І.П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Харків: ФОП Бровін О.В., 2014. 144 с.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи). – К., 2017. – 50с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). – К., 2017. – 42с.
4. Педагогічна практика (виробнича) у загальній школі: методичні рекомендації / упоряд. Т. О. Лоза, Д. В. Бермудес – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка – 39 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. ; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальної основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
7. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320с.

Допоміжна

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
2. Вовченко І.І., Кутек Т.Б. Педагогічна практика в школі. -Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2007. –48с.

3. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: Навч.посіб. – К.:Олімпійська література, 2006. –192с.
4. Єфімов А.О., Кривчикова О.Д., Смоліус Г.Г. Педагогічна практика в загальноосвітній школі. – Методичні рекомендації. – Київ: 1996. – 25 с.
5. Крикунова В.Д., Дмитренко С.М., Козлова К.П. Методичні матеріали до педагогічної пактики студентів. – Вінниця: ВДПУ, 2001. – 56 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2003.
7. Масляк І.П., Криворучко Н.В., Рядовая Л.О. Особливості проходження педагогічної практики в молодшій школі. Методичний посібник. – Харків: ХДАФК, 2017. – 80 с.
8. Мікрюков Р., Кудрявченко М. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури // Фізичне виховання в школі. – 2000. – С. 23-28.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). – К., 2017. – 427с.
- 10.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — 440 с.
- 11.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 12.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.16.fizychna.kultura.20.08.2022.pdf>
2. http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts.
3. <http://www.eprints.zu.edu/9178/1>
4. <http://www.journal.osnova.com.ua/journal/22>
5. <http://www.tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
6. <https://mon.gov.ua/>
7. [https:// zakon.rada.gov.ua/go3808-12](https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12)
8. <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>

Методичне видання

ВОВЧЕНКО Інна Іванівна, КУТЕК Тамара Борисівна
Виробнича практика в закладах загальної середньої освіти
Методичні рекомендації

Надруковано з оригінал-макету автора
Підписано до друку 31.08.22. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 12.0. Обл. вид. арк. 9.5. Наклад 300. Зам. 103.

Видавництво ЖДУ ім.І.Франка
ДК № 3544 від 05.08.09 р.
м. Житомир, вул. Вел. Бердичівська, 40
тел.: (0412) 422-106