

**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Вовченко І.І., Кутек Т.Б.

**ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА
В ШКОЛІ**

Методичні рекомендації

Житомир 2007

УДК 378.14
В 61

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського
державного університету імені Івана Франка
(Протокол № 9 від 23 березня 2007 року)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ахметов Р.Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Айуниц Л.Р. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Грибан Г.П. – кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Житомирського державного агроєкологічного університету.

**Вовченко І.І., Кутек Т.Б. Педагогічна практика в школі. –
Житомир: ЖДУ, 2007. – 48 с.**

У методичних рекомендаціях викладено різноманітний матеріал, який застосовується у процесі фізичного виховання.

Даний матеріал підвищить рівень знань, умінь і навичок студентів, які здобувають спеціальність “Фізичне виховання”.

Методичні рекомендації пропонуються студентам факультету фізичного виховання і спорту, які проходять педагогічну практику в ЗОШ, вчителям фізичної культури, викладачам вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації.

© **Вовченко І.І., Кутек Т.Б.**

ВСТУП

Педагогічна практика займає чільне місце у системі професійно-педагогічної підготовки студентів – майбутніх фахівців галузі “Фізична культура і спорт”. Вона проводиться під керівництвом викладача-методиста вищого навчального закладу та спеціаліста з конкретного фаху.

Метою педагогічної практики є набуття студентами професійних умінь та навичок.

Практична підготовка студентів вищого навчального закладу здійснюється у фізкультурних організаціях (спортивні клуби, комітети фізичної культури, дитячо-юнацькі спортивні школи, добровільні спортивні товариства та ін.), в установах охорони здоров'я (оздоровчі центри, лікарні, санаторії, будинки відпочинку та ін.), у навчальних закладах (загальноосвітніх школах, училищах, вищих навчальних закладах, виховних установах).

Педагогічна практика студентів регламентується навчальним планом вищого навчального закладу та положенням про проведення практики студентів вищого навчального закладу України.

Методичні матеріали з педагогічної практики допоможуть студентам засвоїти основні положення педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Корисними на практиці стануть зразки документів планування навчальної роботи з фізичної культури, приклади команд вчителя для оперативного управління діяльністю учнів на уроці.

Знання особливостей школярів різних вікових груп допоможуть студентам планувати навчальну роботу на високому методичному рівні.

Практична підготовка допомагає глибокому усвідомленню специфіки педагогічної освіти, дозволяє поєднати теоретичні та методичні знання з умінями й навичками, набутими у вищому навчальному закладі, визначити готовність студентів до самостійної діяльності в майбутньому.

КЕРІВНИЦТВО ПЕДАГОГІЧНОЮ ПРАКТИКОЮ

Мета педагогічної практики – підготовка студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Завдання практики:

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 учнів загальноосвітньої школи.
3. Навчити студентів 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.

Виконання програми педагогічної практики, вирішення навчально-виховних завдань і здобуття професійних умінь та навичок студентами залежить від скоординованої роботи між навчальним відділом університету, кафедрою та базовими школами.

На кафедру теорії та методики фізичного виховання покладається:

- визначення методистів педагогічної практики.
- розробка методичної документації;
- проведення методичних нарад методистів та вчителів фізичної культури;
- методичне керівництво бригадами студентів-практикантів;
- поточний контроль за проходженням практики;
- проведення конференцій, конкурсів;

- проведення захисту практики, підбиття підсумків практики;
- оцінка якості опанування професійно-педагогічних навичок студентів.

Права та обов'язки методиста практики

Методист несе персональну відповідальність за виконання програми практики та кваліфіковане забезпечення методичного керівництва у бригаді.

Права методиста:

- визначити дні та час методичних занять бригади практикантів;
- коректувати графік проходження практики та індивідуальний план роботи студента-практиканта;
- звільнити від практики студента в разі порушення трудової дисципліни;
- надавати підсумкову оцінку діяльності студента-практиканта під час захисту практики;
- робити висновки стосовно професійної здатності студента;
- вносити пропозиції щодо вдосконалення педагогічної практики студентів.

Обов'язки методиста:

- забезпечити якісне виконання студентами-практикантами програми практики;
- проводити щоденний контроль за проходженням практики;
- вести документи обліку відвідувань та успішності студентів під час практики;
- здійснювати методичну допомогу студентам у засвоєнні програмного матеріалу;
- систематично проводити виховну роботу зі студентами у період практики;

- скласти звіт про виконану роботу практикантів за період практики, та дати пропозиції щодо удосконалення педагогічної практики.

Рекомендації та поради методистам педагогічної практики:

- розробити індивідуальний план роботи з студентами-практикантами;
- систематично організовувати зустрічі-консультації для студентів-практикантів;
- організовувати зустрічі із вчителями фізичної культури, керівництвом школи з метою покращення практичної діяльності студентів.

Права та обов'язки вчителя фізкультури

Вчитель фізкультури поряд з методистом несе відповідальність за якісне забезпечення виконання індивідуального плану роботи студента-практиканта.

Вчитель фізкультури має право:

- визначити додатковий обсяг роботи студентів-практикантів у разі необхідності;
- давати рекомендації щодо вдосконалення педагогічної практики.

Вчитель фізкультури зобов'язаний:

- забезпечити відповідні умови для якісного виконання студентами програми практики;
- ознайомити студентів-практикантів із специфікою та особливостями роботи у школі;
- систематично контролювати та надавати методичну допомогу студентам під час проведення уроків фізичної культури;
- всіляко сприяти набуттю студентами-практикантами педагогічних навичок.

Рекомендації та поради вчителю фізичної культури:

- запрошувати практикантів на засідання педагогічного колективу школи;

- залучати студентів до спортивно-масової та позакласної роботи.

Права та обов'язки студентів-практикантів

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

Студент-практикант має право:

- отримувати консультації з різних питань, які стосуються практики у методиста;
- звертатись для вирішення проблемних питань до вчителя фізичної культури, заступників директора, директора школи, методиста педагогічної практики, керівника практики та декана факультету.

Обов'язки студентів під час педагогічної практики:

- участь у настановчій конференції з питань організації та змісту педагогічної практики;
- вивчити вимоги до педагогічної практики;
- вивчити службові обов'язки вчителя фізичної культури та намагатись їх виконувати на якісному рівні;
- вчасно повідомляти методиста педагогічної практики про зміни у розкладі занять;
- вести щоденник роботи студента-практиканта, який включає індивідуальний план роботи;
- брати участь у організаційно-методичних заходах бригади, нарадах і конференціях;
- своєчасно складати службові та методичні документи;
- вчасно готувати до уроку методичну документацію, інвентар та технічні засоби навчання;
- дотримуватись правил техніки безпеки під час проведення уроків фізичної культури;

- здійснювати індивідуальний та диференційований підхід до учнів;
- будувати стосунки з учнями на принципах взаємоповаги та взаєморозуміння;
- відповідально та якісно виконувати вимоги програми педагогічної практики та вимоги, які ставляться до студента-практиканта в даній школі.

Рекомендації та поради студентам-практикантам:

- ознайомитися з традиціями та правилами внутрішнього розпорядку школи;
- намагатися більше спілкуватися з учнями;
- брати участь в організації та проведенні спортивно-масових заходів;
- постійно підвищувати знання в галузі фізичної культури і спорту;
- вести щоденник спостережень;
- брати участь у консультаціях, які проводить методист;
- вчасно повідомляти методиста про зміни, які відбуваються в режимі роботи школи та практикантів.

ВИМОГИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

План роботи практиканта

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання	Форма звіту
Організаційна робота			
1.	Настановча конференція з педагогічної практики: – ознайомлення з вимогами практичної підготовки; – знайомство з методистом групи.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
2.	Візит до школи: – знайомство з керівництвом школи та вчителем фізичної культури.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
3.	Ознайомитись з матеріально-технічною базою школи.	I-й тиждень	Запис у щоденнику, характеристика
4.	Ознайомитись з документами планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання у школі.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
5.	Ознайомитись з учнями закріпленого класу та класним керівником.	I-й тиждень	Запис у щоденнику.
Навчально-методична робота			
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.	Спостереження за уроками фізичної культури, які проводить вчитель фізичної культури.	I – II ^й тиждень	Запис у щоденнику.
4.	Проведення підготовчої частини уроку фізичної культури.	II ^й тиждень	Запис у щоденнику, план-конспект.
5.	Проведення бесіди про правила техніки безпеки на уроках фізичної культури.	II ^й тиждень	Запис у щоденнику.
6.	Самостійне проведення уроків фізкультури.	II – V ^й тиждень	Запис у щоденнику, плани-конспекти.
7.	Дати характеристику фізичної підготовленості учнів закріпленого класу.	I – II ^й тиждень	Запис у щоденнику характеристика.
8.	Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для учнів закріпленого класу.	II – V ^й тиждень	Запис у щоденнику, комплекс вправ.
9.	Розробити індивідуальні завдання учням, які мають порушення_постави.	III – IV ^й тиждень	Запис у щоденнику, комплекс вправ.
<i>Позакласна робота</i>			
1.	Проведення занять у групах продовженого дня (спортивна година).	II – V ^й тиждень	План-конспект уроку та запис у щоденнику.

2.	Участь в організації та проведенні виховних заходів у закріпленому класі (шкільних змагань з видів спорту, спортивних вечорів і т.п.).	II – V ^й тиждень	Запис у щоденнику, програма свята.
Науково-дослідна робота			
1.	Скласти графік зайнятості та показників ЧСС учнів на уроці фізичної культури. Визначити моторну щільність даного уроку.	II – IV ^й тиждень	Графік, запис у щоденнику. Протокол.
2.	Скласти розгорнутий педагогічний аналіз діяльності студента-практиканта під час проведення уроку фізкультури.	IV ^й – V ^й тиждень	Запис у щоденнику, педагогічний аналіз.
3.	Виконання індивідуальних (наукових) завдань кафедри теорії та методики фізичного виховання.	II ^й – V ^й тиждень	Запис у щоденнику.

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

До захисту педагогічної практики студентом-практикантом подається така документація:

1. Щоденник студента-практиканта, який включає індивідуальний план роботи на період практики.
2. Характеристика фізичної підготовленості учнів закріплених класів (за державними тестами) та протокол контрольного тестування (завірити підписом вчителя та практиканта).
3. План-графік розподілу програмного матеріалу на семестр.
4. Поурочний робочий план на семестр.
5. Плани-конспекти уроків.
6. План-конспект заняття у групі продовженого дня.

7. План виховної роботи в закріпленому класі.
8. Календар спортивно-масових заходів школи на I семестр.
9. Педагогічний аналіз уроку фізкультури.
10. Графік зайнятості на уроці та показників ЧСС учнів (Протокол).
11. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.
12. Індивідуальні завдання учням, які мають порушення постави.
13. Положення про змагання з 1 виду спорту.
14. Довідка про стан викладання фізичної культури в школі.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

1. Документи планування навчальної роботи з фізичної культури у школі.
2. Характеристика програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.
3. Річний план-графік розподілу навчального матеріалу.
4. Поурочний робочий план.
5. План-конспект уроку.
6. Формулювання завдань уроку.
7. Структура уроку.
8. Особливості методики підготовчої, основної та заключної частин уроку.
9. Організаційно-методичні вказівки на уроці.
10. Педагогічні зауваження до змісту проведеного уроку.
11. Особливості занять з фізичної культури з учнями 5-9 класів.
12. Документи обліку роботи з фізичної культури у школі.
13. Побудова уроку фізкультури з урахуванням характеристик фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів закріплених класів.

14. Форми роботи з фізичного виховання у режимі навчального дня школи.
15. Форми роботи з фізичного виховання у режимі продовженого дня.
16. Використання засобів фізичного виховання у режимі продовженого дня.
17. Структура та зміст педагогічного аналізу уроку фізичної культури.
18. Методи і засоби організації учнів на уроці фізичної культури.
19. Розділи роботи практиканта у школі.
20. Засоби та методи формування постави.
21. Підготовка педагога до уроку.
22. Методика складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики.
23. Методика складання комплексів вправ для учнів, які мають дефекти постави.

Оцінка роботи студента-практиканта

Діяльність студента-практиканта оцінюється за результатами виконання індивідуального плану роботи, вимог програми практики та ставлення студента до виконання професійних обов'язків.

Комісія у складі методистів та керівника педагогічною практикою на підставі поданих студентом матеріалів практики та характеристики методиста групи виставляє підсумкову оцінку і дає рекомендацію щодо подальшого підвищення професійної майстерності.

При розробці питань перевірки професійної підготовленості враховувались вимоги навчального плану факультету фізичного виховання і спорту, навчальних програм дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання”, “Гімнастика з методикою викладання”, “Теорія і методика викладання легкої

атлетики”, “Методика викладання спортивних ігор”, “Методика викладання рухливих ігор” та ін., а також можливості реалізації знань умінь та навичок в умовах сучасної системи навчання та виховання студентів.

Таблиця 1

**Зведена відомість
перевірки професійної підготовки студентів**

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	№ ЗОШ	Управління групою	Командний голос	Знання команд	Вибір місця	Якість пояснення	Якість показу вправ	Вибір місця для по-казу	Кількість проведених уроків	Загальна сума балів	ОЦІНКА

Методист групи

Підпис

Керівник педагогічної практики

Підпис

Перевірка професійної підготовки студента-практиканта здійснюється за 12-бальною системою.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Педагогічні вимоги до уроку

Формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, вмінь 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.

Виховні вимоги: сприяння всебічному фізичному і духовному розвитку, формування естетичних ідеалів, підвищення самостійності і активності учнів.

Організаційні вимоги: чіткість проведення, економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність; свідомі дисципліна учнів; раціональне використання різних засобів навчання, в тому числі технічних.

Вимоги оздоровчої спрямованості: вибір засобів і навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів.

Освітні вимоги: чітке визначення завдань навчання в цілому і по частинам, місця кожного уроку в системі занять і його оптимального змісту; вибір відповідних методів навчання і вдосконалення рухових здібностей; побудова процесу фізичного виховання на основі дидактичних принципів навчання з урахуванням індивідуальних особливостей школярів (вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість) (табл. 2).

Особливості школярів різних вікових груп

Анатомо-фізіологічні особливості учнів	Методичні рекомендації
<i>1-4 класи</i>	
<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>2. Відносна маса серця в дітей цього віку (відносно маси тіла) більша, більша вона і у порівнянні зі старшими, просвіт судин також віднос-</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. Слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням. Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість для серця фізичних наванта-</p>

<p>но 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>3. Обмін речовин у дітей відбувається швидше у порівнянні з підлітками. Тому відновлювальні процеси після короткочасних 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>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 зі старшими школярами, їм важко аналізувати рухи.</p> <p>5. Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення великої інтенсивності.</p>	<p>жень великої інтенсивності.</p> <p>3. Урок фізичної культури слід будувати таким способом, щоб короткочасні навантаження чергувалися з достатніми інтервалами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп (біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність).</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. Однією з головних методичних особливостей є використання великої кількості різноманітних рухових дій та</p>
---	--

<p>чення 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>6. У дітей швидке, але водночас поверхневе сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст.</p> <p>7. Функціональні показники нервової системи, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. 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>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>їх часта зміна.</p> <p>6. На першому етапі навчання рухових дій – етапі формування уявлення – великого значення набуває якісний показ вправ (близький до ідеального).</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 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 об-</p>
---	--

<p>9. Учня характерна нестійка увага, вони нетерплячі.</p> <p>10. Молодший шкільний вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.</p> <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>личчям до вікна".</p> <p>9. Найбільша стійкість уваги у дітей, особливо першого класу, спостерігається під час використання ігрового методу.</p> <p>10. Фізична підготовка у дітей молодших класів повинна проводитися спеціалістами з фізичної культури та спорту.</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</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 проводи-</p>

<p>встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину. Відбувається зміна напружування та натягіння м'язів.</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>3. Морфологічна структура грудної клітини у дітей така, що рухомість ребер обмежена. Внаслідок цього дихання у дітей часте і поверхневе.</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 ре-</p>	<p>ти 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 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 "заспокійливими" вправами. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.</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. Важливо враховувати статевої відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.</p>
--	---

<p>зультати 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, лазанні. Проте їм краще вдаються вправи пов'язані з точністю рухів, пластичністю, ритмічністю.</p> <p>5. Рухова діяльність повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, але й з урахуванням їх біологічного віку.</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>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>5. Перевага надається груповому та індивідуальному методам організації учнів.</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 волюві та моральні якості.</p> <p>7. На уроках з гімнастики необхідно чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток 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>9. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.</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. Необхідно навчити учнів методикам розвитку основних рухових здібностей, організувати їх виконання в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну перевірку результатів діяльності.</p>
<p>9-11 класи</p>	
<p>1. До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Збільшення тіла в довжину уповільнюється, проте прискорюється збільшення поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.</p> <p>2. Дівчата старшого шкільного віку мають довжину тіла у середньому на 10-12 см. меншу, масу тіла – на 5-8 кг меншу, ніж хлопчики. Існує велика різниця у розвитку мускулатури (маса м'язів відносно маси тіла у дівчаток приблизно на 13% менша, ніж у хлопчиків) і в розвитку підшкірної тканини (на 10% більша). Поступаючись юнакам у силі, дівчата пере-</p>	<p>1. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути виключно диференційовані з урахуванням статі. Пріоритет у дівчаток надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам рухів.</p> <p>2. Потрібно обережно ставитись до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого тазу (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).</p>

<p>вершують їх у точності координаті рухів. Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об'ємом. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) теж на 1000 см³ менша. У зв'язку з щомісячними функціональними змінами для дівчат характерне періодичне послаблення працездатності.</p> <p>3. У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи, зокрема, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок.</p> <p>4. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження.</p> <p>5. У цей період виникають сприятливі умови і для роз-</p>	<p>3. Необхідно всебічно розвивати здатність до самостійного аналізу фізичних вправ. Навчання фізичним вправам вчитель може будувати, спираючись на знання, що набулі учнями на уроках фізики, біології, хімії.</p> <p>4. Можливе застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженнями, які виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.</p> <p>5. Вправи для тренування загальної та швидкісної витри-</p>
--	---

витку витривалості до динамічної роботи: продовжується збільшення маси серця, збільшується скорочувальна здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.

6. Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони співставляють власні фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки.
7. Юнаки тяжіють до переоцінки своїх можливостей. На початку бігу, наприклад, вони часто беруть надто високий темп. Це несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють власні сили, недостатньо впевнені в собі під час виконання вправ, що потребують сміливості, рішучості. До того ж дівчата відрізняються більшим, у порівнянні з юнаками, емоційним збудженням; їм властива підвищена чутливість.

валості є основою щодо підвищення працездатності, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість як у юнаків, так і в дівчаток. Недостатнє і нерегулярне застосування вправ на витривалість призводить до послаблення серцевого м'яза, тому інтенсивна робота може зумовити перевантаження і хворобу серця.

6. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту. Слід підготувати повідомлення на тему "Ідеал гармонії форм тіла" з конкретними рекомендаціями щодо його досягнення.
7. Вчитель повинен роз'яснювати школярам шкідливість перенапруження сил. Не можна змушувати учнів тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження під час тривалого виконання вправ не повинно перевищувати 80-85% від максимального. Готуючись до уроку з дівчатами треба ретельно обмірковувати підвідні вправи, розташування учнів. Важливо ретельно добирати вирази під час спілкування зі старшокласницями.

Організація занять фізкультурою у групах продовженого дня

Заняття у групах продовженого дня проводяться щоденно, по одній годині на кожну групу. Враховуючи характер роботи цих груп, заняття краще проводити на свіжому повітрі, незалежно від пори року у вигляді рухливих та спортивних ігор, ходьби або бігу, естафет, ходьби на лижах, катання на санчатах. Головна мета таких занять полягає у забезпеченні рухової активності. На заняттях груп продовженого дня можуть вирішуватись і такі часткові завдання: формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей, виховання ініціативи та самостійності.

Методичні засоби такі, як при проведенні уроку фізичної культури, однак на практиці частіше виникає необхідність проведення такого заняття з кількома групами різного віку (наприклад, 1 та 3 класи). У таких випадках необхідно знаходити такі форми та засоби, які найбільше підходять кожній віковій групі.

Загальний педагогічний аналіз уроку фізичної культури

Складовою частиною навчально-виховного процесу є контроль вчителя за власною діяльністю та діяльністю школярів на кожному уроці. Аналіз результатів цієї діяльності дає можливість вносити корективи в роботу, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя. За допомогою аналізу уроку вивчають досвід роботи педагогів, надають їм допомогу.

Спостереження і аналіз уроку – складний процес, який вимагає певних знань, навичок, уміння тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Для встановлення висновків і пропозицій потрібно готуватися: вивчати документи планування, складати протоколи спостережень, хронометрування, фіксувати ЧСС.

Аналіз уроку може бути:

1. Загальним – коли в полі зору знаходяться всі сторони уроку.

2. Частковим – коли спостерігається окремих розділ роботи на уроці.

Загальний аналіз уроку складається:

I Розділ – Загальні відомості: дата, школа, клас, час, місце проведення, кількість учнів за списком та кількість присутніх на уроці (хлопчиків, дівчаток), кількість груп, зайнятість на уроці тимчасово звільнених учнів.

➤ **Хронометрування** – визначення часу, затраченого на певні види діяльності.

➤ **Техніка хронометрування** – фіксування часу діяльності учня за допомогою секундоміра. Секундомір включається на початку уроку (вхід учнів до залу або шиккування на майданчику). Зупиняють секундомір після виходу учнів із місця проведення уроку. Запис діяльності учня здійснюється у спеціальних протоколах.

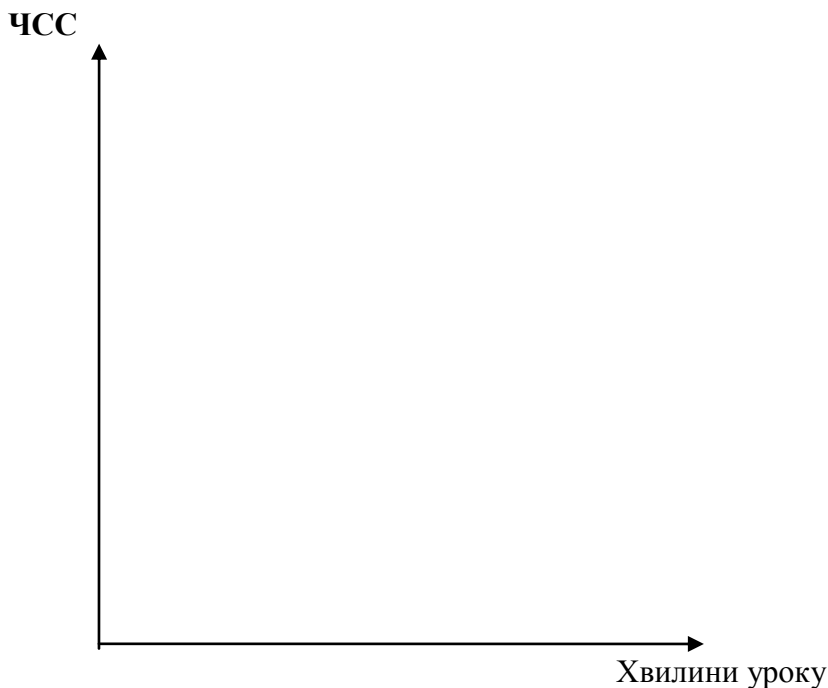
Приклад складання протоколу:

- 1) № протоколу;
- 2) Назва протоколу (хронометрування уроку фізичної культури №);
- 3) Прізвище вчителя, який провів урок;
- 4) Завдання уроку;
- 5) Прізвище учня, за яким велось спостереження;
- 6) Таблиця в яку вносять дані аналізу уроку (табл. 3).

Таблиця 3

Частини уроку	Зміст уроку	Початок діяльності (хв.)	Час закінчення діяльності (хв.)	Виконання вправ (хв.)	Спостереження за уроком	Відпочинок та очікування черги (хв.)	Простий, запізнення (хв.)	Примітка

➤ **Пульсометрія** – вимірювання ЧСС за допомогою секундоміру від початку до кінця уроку (приблизно через 3-5 хвилин). Після уроку ЧСС графічно зображується на рисунку:



➤ **Матеріально-технічні умови:**

- проведення попередньої підготовки місць занять (прибирання, провітрювання приміщення; перевірка інвентарю та обладнання, порядок роздачі та збору мілкового інвентарю, переміщення та установка тяжких приладів);
- забезпечення безпеки занять;
- естетична оцінка матеріально-технічних умов.

➤ **Готовність педагога та учнів до уроку:**

- розробка вчителем змісту уроку (відповідність завдань уроку до визначених засобів уроку);

- реалізація послідовності виконання запланованих завдань та фактично виконаних;
- розробка методів та методичних прийомів навчання, виховання, організації та оцінки успішності учнів;
- використання наочності та технічних засобів навчання, їх методична цінність.

➤ ***Підготовка до уроку помічників.***

- попередній інструктаж (знання і вміння організаційно-методичного характеру; знання помилок та способи їх виправлення; вміння страхувати; знання правил гри та вимог до встановлення приладів і забезпечення безпеки).
- якість виконання функцій чергових, капітанів команд, суддів.

II Розділ – Тип, завдання і побудова частин уроку:

- місце даного уроку у системі уроків, доцільність різновидності уроку з точки зору даного етапу навчання;
- чіткість поставлених завдань уроку, можливості вирішення визначених завдань на уроці, їх мотиваційне значення (бажання навчатись, долати труднощі, роль і значення матеріалу, який вивчається, підвищення інтересу до уроку);
- відповідність структури уроку та його типу до завдань та змісту.

III Розділ – Зміст уроку:

- ступінь відповідності основного змісту уроку до програмного матеріалу для даного класу;
- реалізація принципу індивідуалізації при визначенні конкретних завдань;
- забезпечення зв'язку нового матеріалу із вивченим на попередніх уроках;
- наявність і своєчасна перевірка якості засвоєного;
- забезпечення міцності знань;
- доцільність рекомендованих домашніх завдань;

- забезпечення доступності завдань;
- дозування фізичних навантажень, доцільність об'єму та інтенсивності для вирішення поставлених завдань.

IV Розділ – Методи навчання і виховання: вміння вчителя підбирати потрібні методи з урахуванням поставлених завдань, особливостей навчального матеріалу, умов проведення занять, етапу навчання, підготовленості учнів, їх віку і статі, елементи самостійного пошуку і творчих зусиль; зв'язок навчання і виховання на уроках.

При використанні методу слова оцінюється: точність логічність, чіткість, доступність викладу матеріалу; вміння вести бесіду, обговорення, підводити підсумки; використання термінології, командної інтонації, підрахунку. При використанні методів демонстрації оцінюється: своєчасність і якість показу; використання ілюстрованих матеріалів, музичного супроводу. Використання методів суворо регламентованої вправи, ігрового та змагального методів передбачає: вміння організувати учнів, розподіляти на команди. При використанні методів навчання рухових дій оцінюється: доцільність вибору вправ відповідно завдань уроку та індивідуальних особливостей учнів; використання методів вивчення вправ по частинам та в цілому; вміння вчасно виявляти і виправляти помилки.

Розділ V – Поведінка вчителя. При спостереженні за поведінкою вчителя на уроці фізичної культури оцінюється: вміння вчасно, доступно й чітко повідомляти завдання уроку; використання матеріалів наочності; вміння змінювати напружену ситуацію на уроці на елементи відпочинку, позитивні емоції; врахування вчителем індивідуальних особливостей учнів при визначенні завдань, методичних прийомів, організації та оцінюванні учнів; вміння керувати навчальним процесом, контролювати дії учнів, надавати своєчасну допомогу та консультації; чіткість і точність у спілкуванні з

учнями, доступність формулювань, вимог, правил, термінів; фізична підготовка вчителя при показі вправ, правильне використання страхування, відповідність спортивної форми до умов проведення занять, вміння використовувати жестикуляцію та міміку; організувати роботу помічників.

Розділ VI – Поведінка учня. Поведінка учнів зумовлюється діяльністю педагога, тому необхідно враховувати рівень підготовки дітей до свідомої фізично-активної діяльності на уроці, їх можливості виконувати конкретні завдання. При оцінюванні діяльності учнів визначають наступне: розуміння учнями поставлених завдань; рівень особистої відповідальності учнів за якість і ефективність навчальної діяльності; наявність стремління учнів у вирішенні проблемних ситуацій, оволодіння знаннями, вміннями та навичками; здійснення самоконтролю, самооцінки.

Розділ VII – Результати уроку. Виконання поставлених завдань, ступінь засвоєння навчального матеріалу, реалізація виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроці. Обґрунтування та ефективність змін внесених до плану та організації уроку.

Розділ VIII – Висновки і пропозиції. Підведення підсумків про проведення уроку. Визначення позитивних і негативних моментів уроку. Думка відносно подальшого удосконалення позитивних сторін уроку, усунення зауважень і недоліків.

Зразки документів педагогічної практики

❖ *Щоденник практиканта*

У щоденник вноситься розклад уроків фізичної культури закріплених класів і всі види діяльності під час практики.

Дата	Зміст роботи	Оцінка	Підпис методиста або вчителя
1	2	3	4

Щоденник заповнюється студентом і подається на підпис методисту або вчителю щодня.

❖ *Індивідуальний план роботи студента практиканта*

Документ складається для планового розподілу усіх видів роботи студента за днями та тижнями на час педагогічної практики. Індивідуальний план роботи одночасно є документом планування та контролю. Його складання знайомить практиканта з раціональним плануванням своєї роботи та умінням розподіляти навантаження. План складається на підставі попереднього ознайомлення з об'єктом практики та вчителями фізкультури, вивчення мети та завдань практики, видів діяльності.

“Затверджую”

Методист _____

Індивідуальний план
роботи студента-практиканта ____ курсу ____ групи

(прізвище, ім'я, по батькові)
під час педагогічної практики з _____ по _____
у школі № _____

№ п/п	Зміст роботи	Дата виконання
1	2	3

❖ **Характеристика фізичної підготовленості учнів класу**

Кількість учнів:

хлопчиків _____, дівчаток _____.

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

сила _____, швидкість _____, витривалість _____.

Особливості планування та проведення уроку відповідно до характеристики класу:

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

Протокол контрольного тестування фізичної підготовленості
Учнів _____ класу _____ школи № _____

Дата проведення _____

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	с т а т ь к	в і к	Вид тестування				Сума балів	Оцінка		
				Швидкість		Сила				Витривалість	
				рез.	бал	рез.	бал			рез.	бал

Вчитель фізичної культури _____

Методист _____



Річний план-графік

Навчального процесу з фізичної культури

(для _____ класу)

Студента _____ (Прізвище, ім'я)

_____ (курс, група)

Навчальний матеріал (розділ програми)	Кількість годин	І семестр																	
		Номер уроків																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	3	4						

❖ *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. Фор-

мулювання 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 (розділ гімнастика)
для учнів __ класу ЗОШ школи № __ 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	12-15хв.	
	II Основна частина	25-28 хв.	
	III Заключна частина	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.

❖ *Орієнтовний план-конспект уроку*

«Затверджую»

Груповий керівник

Біліченко Є.М.

Вчитель фізичної культури

Дацюк І.Л.

ПЛАН–КОНСПЕКТ

уроку № _____ з фізичної культури

для 8 класу ЗОШ № 2 м. Вінниця

на _____
(дата)

ЗАВДАННЯ УРОКУ:





1. Продовжити вчити комплекс загальнорозвиваючих вправ в парах.
2. Сприяти розвитку силових та швидкокісно-силових якостей засобом колового тренування.


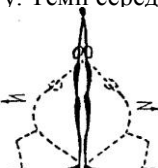

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал школи.


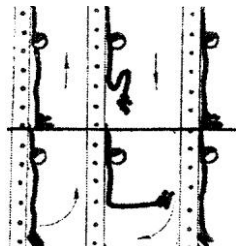
НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР: 3 гімнастичних лави, 16 гантелей, 10 станційних плакатів-завдань (див. додаток), секундомір.

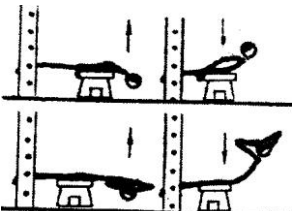

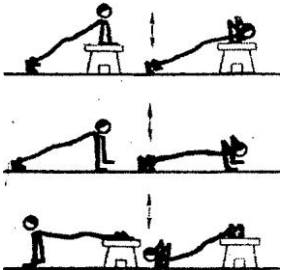


Частина уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p align="center">ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</p> <p>Шикування. Здача рапорту. Привітання.</p> <p>Повороти на місці: наліво, направо, кругом у поєднанні з кроками.</p> <p>1) 1 – крок лівою вперед; 2 – приставити праву; 3-4 – порот кругом; 5-8 – те саме, повернутись у в.п.</p> <p>2) 1 – крок лівою вперед; 2 – приставити праву; 3-4 – поворот направо; 5 – крок правою в сторону; 6 – приставити ліву; 7-8 – поворот наліво.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Біг.</p> <p>Ходьба та перешикування в колону по чотири.</p> <p>Розмикання.</p>	<p>15 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>2-3 рази</p> <p>2-3 рази</p> <p>30 с</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>30 с</p>	<p>Фронтальний метод</p> <p>Шикування здійснюється за командою чергового. Рапорт здає фізорг класу. Відсутніх відмітити зі слів чергового. Повідомити завдання уроку. Звернути увагу на те, що під час виконання завдань на станціях колового тренування кожний учень повинен працювати з навантаженням МТ/2. Нагадати особливості роботи при проведенні уроку методом колового тренування.</p> <p>Організувати виконання вправи спочатку за розподілом (за поділом), за командою: “За розподілом вправу почи –НАЙ!, крок лівою вперед роби –РАЗ!, приставити праву роби –ДВА!, поворот кругом роби –ТРИ!, приставити праву роби –ЧОТИРИ!”, а потім в цілому.</p> <p>Завдання виконується в шерензі.</p> <p>Звернути увагу на злагодженість виконання та утримання стійкої пози при поворотах. Організувати змагання між відділенням хлопчиків і дівчаток.</p> <p>Звернути увагу на поставу, нагадати про ходьбу з носка.</p> <p>Під час бігу наголосити про умови правильного дихання.</p> <p>Перешикування виконати поворотом наліво в русі за командою: “В колону по чотири наліво – РУШ!”</p> <p>Розмикання виконати приставними</p>

<p>Загальнорозвиваючі вправи в парах.</p> <p>1. В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного кроку, руки вперед, опираючись долоньями в долоні партнера (або взятися лицьовим хватом) 1-2 – зігнути руки, нахилиючись всім тілом вперед; 3-4 – випрямляючись, в.п. (рис.1)</p> <p>2. В.п. – стійка ноги нарізно, спиною один до одного, щільно, руки вниз, хват поперечний. 1-2 – № 1 – дугами назовні руки вгору; № 2 – учиняє опір;</p>	<p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>кроками на інтервал витягнутих у сторони рук. Провести змагальним методом між шеренгами.</p> <p>Перед виконанням ЗРВ в парах розподілити учнів на пари (<i>підібрати партнерів за зростом, вагою тіла</i>) та визначити їх номери. Поставити пари в шаховому порядку. Попередити про злагодженість рухів партнерів, яка впливає на якість вправи. Також нагадати про те, що вправи в парах викликають позитивні емоції, їх не потрібно стримувати, але щоб вони не переходили встановлених меж, щоб не було гаму, дезорганізації занять, приводу для отримання травм.</p> <p>Для показу вправ залучити одну пару найбільш підготовлених учнів. Пояснення вправ здійснювати чітко, разом з показом. Протягом виконання вправ вимагати від учнів дисципліни, виконання всіх команд, розпоряджень та вказівок.</p> <p>Наголосити, що руки потрібно згинати одночасно, нахилитися вперед обов'язково рівним тулубом. Повертаючись у в.п. з силою розігнути руки, відштовхуючись від опори. Підрахунок вести в середньому темпі.</p> <div data-bbox="683 1061 823 1220" data-label="Image"> </div> <p>рис. 1</p> <p>Добиватися виконання рухів прямими руками, а також звернути увагу на те, що опиратися потрібно в міру сил партнера, що це не змагання. Визначити кращі пари. Темп середній.</p>
--	-----------------------------------	---

<p>3-4 – в.п.; 5-6 – № 2 – дугами назовні руки вгору, № 1 – учиняє опір; 7-8 – в.п. (рис.2)</p>		 <p>рис. 2</p>
<p>3. В.п. – широка стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані двох кроків, нахил вперед-угору, хват поперечний. 1 – прогнутися, піднімаючи голову руки вгору-назовні; 2 – в.п. (рис. 3)</p>	<p>6-8 разів</p>	<p>Звернути увагу на те, що при прогинанні тулуб до вертикалі не піднімати, руки потрібно відвести до відказу і подивитися на партнера.</p>  <p>рис. 3</p>
<p>4. В.п. – № 1 – стійка ноги нарізно, захвативши за ноги партнера, який сидить у нього на спині, № 2 – сидить на спині № 1, тримаючись за його плечі. 1-2 – № 1 – нахил вперед прогнувшись; 3-4 – в.п. (рис. 4)</p>	<p>4-6 разів</p>	<p>Попередити перед вправою, що під час нахилу партнер, який сидить на спині, повинен для противаги сидіти рівно, або навіть відхилитися назад. Підрахунок вести в середньому темпі.</p>  <p>рис. 4</p>
<p>5. В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані великого кроку, в нахилі прогнувшись, руки в сторони, хват поперечний. 1 – № 1 – поворот тулуба наліво (ліворуч), № 2 – поворот тулуба направо (праворуч); 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. (рис. 5)</p>	<p>6-8 разів</p>	<p>Перед вправою наголосити, що при поворотах тулуба руки мають утворювати пряму лінію, що партнерам треба подивитися в бік повороту. Темп швидкий.</p>  <p>рис. 5</p>

<p>6. В.п. – сід, спиною один до одного, щільно, хват під лікті. 1-2 – № 1 – нахил вперед, № 2 – випрямляючись, натискає спиною на спину партнера; 3-4 – в.п. 5-8 – те саме у зворотньому напрямку. (рис.6)</p>	<p>4-6 разів</p>	<p>Звернути увагу на те, що прогинаючись, партнер повинен натиснути спиною на тулуб партнера, за рахунок чого інший партнер повинен виконати якомога щільніший нахил. Також попередити, що верхній партнер повинен відвести голову назад, а при нахилі тримати ноги рівно, не згинати їх.</p>  <p>рис. 6</p>
<p>7. В.п. – о.с., спиною один до одного, щільно, руки вгору, хват поперечний. 1 – випад правою, прогнутися, подивитися на кисті; 2 – в.п. 3-4 – те саме з лівої. (рис.7)</p>	<p>6-8 разів</p>	<p>Нагадати, що під час випаду однією ногою, інша нога має бути рівна, голову нахилити назад, що потрібно відтягнутися від партнера, але разом з тим потрібно утримувати рівновагу. Темп середній.</p>  <p>рис. 7</p>
<p>8. В.п. – о.с., на відстані одного, спираючись спинами, хват під лікті. 1-2 – глибокий присід на всій ступні, спираючись спинами; 3-4 – в.п., зберігаючи рівновагу. (рис.8)</p>	<p>10-12 разів</p>	<p>Наголосити на тому, що присідати і вставати потрібно натискуючи на спину партнера, а також, при поверненні у в.п., учні не повинні приставляти ближче ноги, тому що виконуючи присід, тази партнерів повинні розміститися між ступнями.</p>  <p>рис. 8</p>
<p>9. В.п. – о.с., щільно носками, обличчям один до одного, відхилившись всім тілом назад, руки вперед, хват пальцями.</p>	<p>10-12 разів</p>	<p>Попередити, що тулуб тримати рівно, руки не згинати, не підтягуватися один до одного, присідати і вставати за рахунок противаги.</p>

<p>1-2 – глибокий присід на всій ступні; 3-4 – в.п., зберігаючи рівновагу. (рис.9)</p> <p>10. В.п. – о.с., обличчям один до одного, на відстані одного кроку, руки вперед, хват плечовий. 1-4 – 4 стрибка на двох на місці, натискаючи на плечі партнера.</p> <p>11. Ходьба на місці.</p>	<p>14-16 разів</p>	<p>Темп середній. Застосовувати змагальний метод.</p>  <p>рис. 9</p> <p>Звернути увагу на те, що тиснути на плечі партнера потрібно в міру його сил, що стрибки виконувати на носках, м'яко приземляючись.</p>
<p>ОСНОВНА ЧАСТИНА</p> <p><u>Станція 1</u> В.п. – вис на гімнастичній драбині. <u>Дівчата</u> – згинання та розгинання ніг. <u>Хлопці</u> – піднімання прямих ніг вперед (до горизонталі) та опускання.</p> <p><u>Станція 2</u></p>	<p>20-25 хв.</p> <p>2 кола з відпочинком між колами 2-3 хв.</p> <p>30 с</p>	<p>Після стрибків перевести клас на ходьбу на місці за командою: “На місці кроком –РУШ!” та зупинити клас. Визначити відділення. Розвести відділення по станціям, попередньо розклавши на них станційні плакати-завдання. (Див. додаток) Підготувати місця занять. Нагадати зміст вправ по станціям, для чого використати особистий показ. При поясненні режиму роботи на станції нагадати, що учні 30 с працюють з навантаженням МТ/2, перехід до наступної станції, відпочинок та прийняття в.п. – 30 секунд.</p>  <p>Акцентувати увагу дітей на тому, що в залежності від рівня їх підготовленості можна використати один з варіантів.</p>

<p>В.п. – лежачи на животі на гімнастичній лаві, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, руки за голову (або триматися за ближній край лави) Піднімання тулуба назад та повернення у в.п.</p>	<p>через 30 с</p>	
<p><u>Станція 3</u> В.п. – о.с., гантелі вниз. 1 – присісти, гантелі вперед; 2 – в.п.</p>	<p>30 с через 30 с</p>	<p>Використати гантелі вагою 0,5-1 кг. Звернути увагу на присід на носках з прямим тулубом.</p> 
<p><u>Станція 4</u> В.п. – дівчата: упор лежачи поздовжньо, руки на гімнастичній лаві; (завд. 1) Хлопці: упор лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві. (завд. 3) Завдання 2 для хлопців з низьким рівнем фізичної підготовленості. Згинання та розгинання рук.</p>	<p>30 с через 30 с</p>	
<p><u>Станція 5</u> В.п. – сід, руки ззаду (упор сидячи ззаду) Піднімання ніг до прямого кута та опускання.</p>	<p>30 с через 30 с</p>	<p>Попередити, що ноги опускати тихо, без удару об підлогу, а за рахунок сили м'язів черевного пресу.</p> 
<p><u>Станція 6</u> В.п. – стійка на правій нозі, ліва нога на гімнастичній лаві, обличчям до неї, руки вниз. Стрибки над гімнастичною лавою в безопорному по-</p>	<p>30 с через 30 с</p>	<p>Наголосити, що під час стрибка плечі тримати прямо, та повністю випрямити поштовхову ногу.</p> 

ложенні.

Станція 7

В.п. – сід упоперек на гімнастичній лаві, гантелі вниз, хват зверху.

Дівчата: піднімання прямих рук в сторону та повернення у в.п. (завдання 1);
Хлопці: дугами назовні гантелі вгору–в сторони та повернення у в.п. (завдання 3);
Завдання 2 – для більш підготовлених дівчат та менш підготовлених хлопців.

Станція 8

В.п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони, долоні опираються на підлогу.

Почергові опускання ніг вліво і вправо до торкання ними підлоги.

Для учнів з високим рівнем фізичної підготовленості використати набивний м'яч, затиснутий між ступнями.

Станція 9

В.п. – о.с.

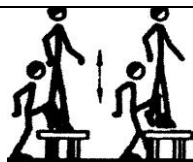
Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, в.п.

Станція 10

В.п. – о.с., скакалка ззаду.

Стрибки на місці з обертанням скакалки вперед.

30 с
через
30 с



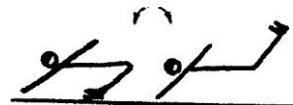
Гантелі вагою 0,5-1 кг



30 с
через
30 с



30 с
через
30 с

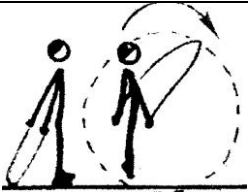


30 с
через
30 с



30 с
через
30 с

Звернути увагу на те, що обертання скакалки здійснюється кистями.

<p>Відпочинок.</p>	<p>1 хв.</p>	
<p>Наступне коло колового тренування.</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Під час проходження першого кола слідкувати за часом, інформувати учнів про час, який залишився до кінця виконання вправ на станції, робити зауваження щодо правильності виконання вправ, спонукати неактивних учнів до роботи. Після проходження першого кола посадити дітей на місці останньої станції (на останньому місці кола) Визначити ЧСС.</p> <p>Повторно визначити ЧСС.</p>
<p>Прибирання місць занять.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Наступне коло почати з величиною ЧСС не більше 120 уд./хв. Під час відпочинку зробити зауваження щодо допущених помилок в ході виконання вправ.</p>
<p>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Нагадати, що режим роботи такий же, як і на першому колі, а саме: на станції робота 30 с, перехід, відпочинок, прийняття в.п. – 30 с.</p>
<p>Шиккування в шеренгу.</p>	<p>30 с</p>	<p>Після 2 кола визначити ЧСС.</p>
<p>Гра на увагу: “Клас, струнко”.</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Вказати черговість складання гімнастичних матів.</p> <p>Фронтальний метод.</p>
<p>Ходьба.</p>	<p>1 коло</p>	<p>Змагальним методом.</p>
<p>Шиккування в шеренгу. Підведення підсумків уроку.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Нагадати правила гри, а саме: учні виконують завдання тільки тоді, коли перед командою є слово “клас”. При підведенні підсумків гри визначити уважних і зосереджених</p>

<p>Домашнє завдання: Завдання станцій 5, 8, 9, 10.</p>	<p>Дозування опти-мального по 2 підходи</p>	<p>учнів. Звернути увагу на поставу. Підвести підсумки уроку. Відзначити дітей, які добросовісно і відповідально працювали на станціях. Звернути увагу на типові помилки, допущені при виконанні вправ. Забезпечити організований вихід із залу.</p>
--	---	--

Використана література:

1. Васильков Г.А. Парные гимнастические упражнения. – М.: ФиС, 1972. – 110 с.
2. Васильков Г.А. Физические упражнения в парах. – К.: Здоров'я, 1990. – 102 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. – 253 с.
4. Гуревич И.А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск: Полымя, 1984. – 42 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка на уроках в IX – XI классах. // Физическая культура в школе. – № 3. – С. 15-18.
6. Мікрюков Р., Кудрявченко М. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури // Фізичне виховання в школі. – 2000. – С. 23-28.
7. Худолеев О.В. Круговая тренировка // Физическая культура в школе. – 1983. – № 12. – С. 17-21.
8. Шолых М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966. – 165 с.
9. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: ФиС, 1998. – 412 с.

Література:

1. **Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А.** Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
2. **Болобан В.М.** На зарядку – шикуйсь! – К.: Радянська школа. – 1981. – 104 с.
3. **Брыкин А.Т.** Гимнастическая терминология. ОРУ с предметами. – М.: ФиС, 1969. – С. 54-60.
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 практики 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. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. – М., Физкультура и спорт. 1991, 542 с.
8. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи). – К.: Перун, 1998. – С. 28-32.
9. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-12 класи). – К.: Перун, 2005. – 272 с.
10. Теория и методика гимнастики / Под ред. **В.И. Филипповича.** – М.: Просвещение, 1981. – С. 236-238; 414-415.
11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. **В.А. Ашмарина.** – М.: Просвещение, 1991. – 238 с.

12. **Шиян Б.М.** Методика фізичного виховання. – Львів: ЛОНМЮ, 1996. – 232 с.
13. **Шиян Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
14. **Шиян Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
КЕРІВНИЦТВО ПЕДАГОГІЧНОЮ ПРАКТИКОЮ ...	4
Права та обов'язки методиста практики	5
Права та обов'язки вчителя фізкультури	6
Права та обов'язки студента-практиканта	7
ВИМОГИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ	9
План роботи студента-практиканта	9
Звітна документація	11
Перелік питань, які виносяться на захист педагогічної практики	12
Оцінка роботи студента-практиканта	13
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА	15
.....	
Педагогічні вимоги до уроку	15
Організація занять фізкультурою у групах продовженого дня	25
Загальний педагогічний аналіз уроку фізичної культури	25
Зразки документів педагогічної практикки	31
Щоденник практиканта	31
Індивідуальний план студента-практиканта	31
Характеристика фізичної підготовленості учнів	32
Річний план-графік.....	32
Поурочний робочий план на семестр.....	33
План-конспект уроку.....	33

Література..... 45

Методичні рекомендації

***Вовченко Інна Іванівна,
Кутек Тамара Борисівна***

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ШКОЛІ

Підписано до друку 10.11.2007 р. Формат 60x90/16.
Умовн. друк. арк. 1.5. Обл.-вид. арк. 1.4.
Наклад 300. Зам. 290.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
ЖТ №10 від 07.12.04 р.
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
електронна пошта (M-mail): zu@zu.edu.ua