

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПРОГРАМА

З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ (ВИРОБНИЧОЇ) У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ 2 КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Суми - 2020

УДК 371.133.+373 (073)
П80

*Рекомендовано вченою радою
Навчально-наукового інституту фізично культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 9 від 28.01.2020 р.)*

Рецензенти:

Т. О. Лоза, к. пед. н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

С. В. Гвоздецька к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Прокопова Л. І.

П80 Програма з педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі / для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. – 110 с.

Видання складено за типовими освітніми програмами, розробленими під керівництвом О. Я. Савченко, Р. Б. Шияна (НУШ) та Т. Ю. Круцевич для закладів загальної середньої освіти з дотриманням державних стандартів початкової освіти.

У навчально-методичному посібнику розкриваються зміст та організаційні основи педагогічної діяльності студентів у молодшій школі, даються методичні рекомендації та зразки щодо оформлення звітної документації з педагогічної практики.

Для вчителів фізичної культури, викладачів закладів вищої освіти і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.133.+373 (073)

© Прокопова Л. І. 2020

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Розділ 1. Мета та завдання педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі.....	
1.1. Мета практики.....	7
1.2. Завдання практики.....	7
Розділ 2. Програмні компетентності.....	8
Розділ 3. Організація і керівництво практикою.....	10
3.1. Зміст практики.....	10
3.2. Організація практики.....	13
3.3. Форми і методи контролю.....	16
3.4. Звітна документація та результати проходження педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі.....	17
3.5. Методичні рекомендації.....	20
3.6. Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів...	21
Індивідуальний план роботи на період практики (Додаток 1).....	27
Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл І (1-2класи) під керівництвом Р. Б. Шияна (Додаток 2).....	29
Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл І (1-2класи) під керівництвом О. Я. Савченко (Додаток 3).....	50
Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл ІІ (3-4 класи) під керівництвом Т. Ю. Круцевич (Додаток 4).....	62
Протокол хронометрування уроку фізичної культури (Додаток 5).....	76
Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу в прикріпленому класі (Додаток 6).....	86
Бальна оцінка в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів (Додаток 7).....	89
Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу (Додаток 8).....	92
Звіт студента-практиканта (Додаток 9).....	106
Рекомендовані джерела інформації.....	108

Опис педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Бакалавр	Обов’язкова	
Загальна кількість годин – 135		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		4-й	4-й
		135 год.	135 год.
		Кількість тижнів	
		3	2
		Вид контролю: диференційований залік	

ВСТУП

У сучасних умовах модернізації вищої освіти України, її євроінтегрування актуалізується проблема професіоналізації університетської підготовки майбутніх фахівців. Такий підхід передбачає орієнтацію змісту, форм, методів і технологій професійної підготовки на формування у майбутніх учителів практичних навичок роботи, професійних компетентностей, що уможливить ефективне здійснення ними педагогічної діяльності з фізичної культури в умовах початкової школи. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до практичної роботи з учнями визначається рівнем його теоретичної та практичної підготовки. Теоретична – передбачає сформованість у студента низки компетентностей, передусім системи знань з фізичної культури, психолого-педагогічних знань, умінь і навичок, закономірностей процесу навчання і практичної діяльності в ньому, методики формування умінь і навичок.

Практична готовність (уміння застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності) майбутнього педагога формується у процесі опанування ним досвіду професійної діяльності під час навчання у вищій школі, передусім у процесі проходження педагогічної практики в закладах загальної середньої освіти. Майбутній учитель не лише опановує професійні компетентності, а й вчиться вирішувати практичні питання педагогічного змісту.

Професійна компетентність майбутніх учителів фізичної культури – це нормативна комплексно-інтегративна характеристика особистості, яка визначає її готовність та здатність до виконання функцій професійної діяльності, ефективного вирішення навчально-виховних завдань, орієнтує на постійне професійне удосконалення та актуалізацію творчого потенціалу на основі використання набутих знань, професійного та життєвого досвіду, цінностей, здібностей та професійно-значущих якостей.

Педагогічна практика одна із активних і основних форм навчання, зв'язуюча ланка між теоретичним навчанням та самостійною практичною діяльністю студентів. Має статус обов'язкової і закінчується захистом

документації з педагогічної практики на комісії. Комісія у складі завідувача з навчальної та виробничої практик університету, завідувача кафедри, керівника практики від кафедри, методистів з фаху на підставі наданих студентом-практикантом матеріалів практики, оцінює роботу студента, який отримує диференційований залік.

Діяльність студентів під час педагогічної практики є аналогом професійної діяльності вчителя, адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах школи. Вона характеризується тим же розмаїттям стосунків і функцій, що й діяльність учителя.

РОЗДІЛ 1

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ (ВИРОБНИЧОЇ) У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

У системі професійної підготовки майбутніх учителів педагогічна практика є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечує поєднання теоретичної підготовки майбутніх фахівців з їх практичною діяльністю у закладах загальної середньої освіти. Під час педагогічної практики студенти шляхом особистого досвіду у школі оволодівають уміннями та навичками викладання фізичної культури та виховання учнів, навчаються самостійно і творчо застосовувати знання, здобуті у процесі навчання в педагогічному університеті.

1.1. Мета практики

Основною метою практики є: оволодіння сучасними технологіями навчання, виховання та розвитку учнів, методами й формами організації педагогічної взаємодії, навичками професійної майстерності; формування у студентів педагогічних умінь і навичок роботи з дітьми різного психофізичного розвитку; виховання потреби систематичного оновлення здобутих теоретичних знань та їх використання в шкільній практиці; прагнення до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення й самореалізації.

1.2. Завдання практики:

1. Формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої роботи вчителя фізичної культури.
2. Набуття навичок організації, планування і проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, ведення облікової та звітної документації з фізичної культури.
3. Оволодіння навичками організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Перелік програмних компетентностей, необхідних для подальшої практичної діяльності, які студенти-практиканти мають отримати в результаті проходження педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі.

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми під час проходження педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, які були набуті під час навчання у вузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

1. Здатність до розуміння значення та змісту обраної професії.
2. Здатність до розуміння основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті.
3. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу загалом.
1. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
2. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
3. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення.

4. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.
5. Здатність спілкуватися українською мовою.
6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності (ФК):

1. Здатність до оволодіння глибоких знань фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання.
2. Здатність до складання календарно-тематичних планів вчителя фізичної культури Нової української школи, оволодіння педагогічними навичками проведення урочної форми занять.
3. Здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми.
4. Здатність до засвоєння знань з використанням ефективних методів дослідження й аналізу результатів у фізичній культурі, вміння здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію.
5. Здатність до впровадження елементів творчості, реалізації нестандартних підходів щодо виконання професійних обов'язків, впровадження власних оригінальних ідей з розв'язання педагогічних ситуацій, які виникають під час педагогічної практики.
6. Здатність до застосування комплексу засобів спілкування у різних ситуаціях із адміністрацією баз практики та колегами, із учнівським колективом, батьками.
7. Здатність розв'язувати типові спеціалізовані завдання, пов'язані із вибором форм, засобів, методів і методичних прийомів під час проведення педагогічної практики з урахуванням інновацій.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ І КЕРІВНИЦТВО ПРАКТИКОЮ

3.1. Зміст практики

Зміст педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі включає наступне:

1) підготовча робота студентів до проходження практики: участь у настановній конференції з питань організації виробничої практики, ознайомлення з методичними рекомендаціями та вимогами щодо навчально-методичної, виховної і дослідної роботи соціально-педагогічного спрямування;

2) знайомство з адміністрацією та вчителями школи; огляд спортивних залів, їх обладнання та оформлення; вивчення календарного і поурочних планів учителів фізичної культури; аналіз навчальних програм; планування навчально-виховної та методичної роботи на період практики;

3) підготовка до проведення уроків з фізичної культури (згідно з календарним планом); спостереження за уроками і виховними заходами класоводів, інших студентів-практикантів, участь в обговоренні проведених уроків; підбір інвентарю та обладнання до занять; забезпечення виховного характеру навчання; розвиток пізнавальної активності і творчості учнів; індивідуальна навчально-виховна робота з дітьми молодшого шкільного віку;

4) виконання функцій класного керівника; участь у проведенні батьківських зборів;

б) методична та дослідна діяльність: проведення хронометрування уроку та визначення навантаження на учня (пульсометрія); систематичне ведення щоденника практики; участь у засіданнях педагогічної ради школи, методичних об'єднаннях учителів фізичної культури; підготовка фотоматеріалів для презентації та участь у звітній конференції за результатами практики у молодшій школі.

№ п/п	Зміст роботи	Відповідальний
1.	Настановна конференція	Керівник практики, методисти, запрошені
2.	Співбесіда з працівниками школи. Знайомство з об'єктом практики. Розподіл студентів по класам	Директор школи, класні керівники, вчителі фізичної культури, методист з фаху
3.	Ознайомлення з формами роботи та документацією з фізичної культури	Вчитель фізичної культури (плани)
4.	Знайомство з учнями прикріпленого класу та планом виховної роботи класного керівника	Класний керівник, учні класу
5.	Вивчення медичних карток учнів прикріпленого класу (виявити дітей, які відносяться до спеціальної медичної групи)	Медична сестра
6.	Розклад уроків у прикріпленому класі	Завуч, класний керівник
7.	Складання індивідуального плану роботи на період практики	Студент- практикант
8.	Складання графіку розподілу та проходження навчального матеріалу на рік	Вчитель фізичної культури
9.	Складання календарного (графічного та тематичного) плану роботи на період педпрактики відповідно до програми з фізичної культури (Р. Шиян, О. Савченко, Т. Круцевич)	Студент- практикант
10.	Складання планів-конспектів уроків з фізичної культури	Студент- практикант, вчитель фізичної культури, методист з фаху
11.	Відвідування першого уроку з фізичної культури, який проводить вчитель ФК	Студент- практикант
12.	Самостійне проведення уроків з фізичної культури. Інструктаж з техніки безпеки на уроках	Студент- практикант,

	фізичної культури (за розробленими планами-конспектами)	вчитель фізичної культури, методист з фаху
13.	Робота у прикріпленому класі в ролі помічника класного керівника. Підготовка реферату на тему: «Олімпійські ігри сучасності» (або будь-якого іншого)	Студент-практикант, класний керівник
14.	Провести та оформити протокол хронометрування уроку з фізичної культури.	Студент-практикант
15.	Визначити навантаження на учня під час уроку фізичної культури та побудувати графік пульсометрії	Студент-практикант
16.	Підготувати методичну розробку та провести фізкультурно-оздоровчий захід у прикріпленому класі (або між паралелями класів)	Студент-практикант, класний керівник, учні, методист з фаху
17.	Провести заліковий урок з фізичної культури у прикріпленому класі	Студент-практикант, методист з фаху
18.	Визначити рівень фізичної підготовленості учнів прикріпленого класу. Оформити листи контролю фізичної підготовленості на кожного учня прикріпленого класу	Студент-практикант
19.	Скласти звіт про педпрактику	Студент-практикант
20.	Заповнити щоденник педагогічної практики	Студент-практикант
21.	Заповнити атестаційний лист	Студент-практикант
22.	Підготувати письмовий звіт та презентацію	Студент-практикант
23.	Прийняти участь у підсумковій конференції та захистити результати педагогічної практики	Студент-практикант, методист з фаху, керівник практики

3.2. Організація практики

Організація і проведення практики здійснюється відповідно до галузевих стандартів освіти, керуючись "Положенням про проведення практик у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», затвердженим рішенням вченої ради університету від 26 грудня 2017 р., протокол № 6.

Відповідальність за організацію, проведення і контроль практики покладається на ректора та першого проректора, завідувача практиками університету, завідувача випускової кафедри. Безпосередню організацію і проведення педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі забезпечує кафедра ТМФК. Методичне керівництво практикою здійснює керівник практики та методисти з фаху. Методистами з фаху на час педагогічної практики призначаються викладачі, які мають досвід викладацької роботи у закладах загальної середньої освіти не менше 1 року або у вищих навчальних закладах не менше 3 років.

Тривалість робочого часу студента під час проходження практики регламентується Кодексом законів про працю України та іншими законодавчими актами, що встановлюють соціально-трудові відносини, і складає 45 години (1,5 кредити) на тиждень, із яких 30 годин – безпосередня робота на базі практики, 15 годин – самостійна навчальна діяльність за програмою практики.

Завідувач навчальних та виробничих практик **університету:**

- укладає договори із закладами загальної середньої освіти, що визначені як бази практик на термін, визначений сторонами;
- надає кафедрам інформацію щодо наявності місць практики згідно з укладеними договорами;
- забезпечує кафедри необхідною документацією з питань практики;
- готує накази з практики.

Завідувач випускової кафедри здійснює контроль за організацією і проведенням практики, виконанням програми практики, своєчасним

виставленням заліків і складанням звітної документації.

Керівник практики від кафедри здійснює безпосереднє навчально-методичне керівництво виробничою практикою студентів:

- складає робочу програму практики;
- розробляє методичну документацію з питань практики та надає допомогу викладачам-методистам;
- забезпечує організацію і проведення практики зі спеціальності;
- узгоджує бази проходження практики із завідувачем практиками університету;
- згідно з Договорами, укладеними між університетом і базовими закладами та Відношеннями щодо проведення практики, проводить розподіл методистів з фаху та студентів;
- готує проект наказу з практики;
- забезпечує організацію і проведення настановної та підсумкової конференцій;
- ознайомлює студентів із завданням і змістом, звітністю і критеріями оцінювання результатів практики;
- здійснює загальний контроль за виконанням студентами-практикантами завдань практики і правил внутрішнього трудового розпорядку базового закладу;
- приймає залік із практики і виставляє підсумкову оцінку;
- подає завідувачу практиками університету звіт про проведення практики із зауваженнями і пропозиціями щодо подальшого вдосконалення та організації її проведення.

Методист з фаху:

- бере участь у настановній та підсумковій конференціях. На настановній конференції методист знайомить «своїх» студентів із вимогами щодо організації практики у конкретному закладі, згідно наказу;

- під час практики знайомить студентів із адміністрацією бази практики, допомагає у розподілу студентів по класам, контролює відвідування, роботу та виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку закладу;
- проводить методичну роботу зі студентами (затверджує індивідуальні плани, проводить консультації, перевіряє та оцінює конспекти тощо);
- відповідає за своєчасну подачу студентами документів звітності керівнику практики;
- оцінює документацію з педагогічної практики та виставляє оцінку в атестаційний лист;
- за підсумками практики подає керівнику практики звіт із зауваженнями і пропозиціями щодо подальшого вдосконалення та організації її проведення.
- на підсумковій конференції характеризує роботу своєї групи, досягнення і недоліки окремих студентів, узагальнює досвід практики.

Практика студентів проводиться на заздалегідь визначених базах, що забезпечують виконання програми на високому професійному рівні.

Бази практик обираються на основі особистісних якостей і професійної підготовки вчителів фізичної культури, а також за наявності відповідної матеріально-технічної бази.

Студенти можуть самостійно підбирати для себе місце проходження практики і пропонувати його для затвердження на кафедрі ТМФК. У цьому випадку студент повинен подати на розгляд кафедри заяву для проходження практики та відношення з базового закладу, в якому адміністрація гарантуватиме створення необхідних умов для виконання студентом програми практики.

Практика триває 3 тижні.

3.3. **Форми і методи контролю**

Формами контролю, які використовуються під час педагогічної практики є: ***індивідуальний контроль*** – використовується методистами з фаху у випадку, коли необхідно перевірити індивідуальне завдання, дане студентові, наприклад провести бесіду в прикріпленому класі на спортивну тематику; ***груповий контроль*** – використовується, якщо в базовому закладі одночасно проходять практику декілька студентів (група поділяється на підгрупи і кожній підгрупі дається окреме завдання, наприклад хронометрування та пульсометрія); ***самоконтроль*** (усна перевірка, практична перевірка, тестова перевірка).

Методи контролю:

Попередній контроль (діагностика вихідного рівня знань студентів – готовність до проходження педагогічної практики, здійснюється на дисципліні «Теорія і методика фізичного виховання») застосовуємо як передумову для успішного планування і керівництва процесом проходження студентами педагогічної практики.

Поточний контроль здійснюється методистами з фаху з метою:

- виявити ступінь відповідальності студентів та їх ставлення до виробничої практики;
- перевірити документи планування та обліку з виробничої практики;
- перевірити підготовку та допомогти студентам організувати роботу з наукового дослідження;
- перевірити підготовку та допомогти студентам організувати фізкультурно-оздоровчий захід у прикріпленому класі (чи паралелі класів);
- допомогти навчитись самостійно, відповідально і систематично вивчати матеріал типових програм з фізичної культури для учнів I (1-2 класи) та II циклів (3-4 класи);
- перевірити письмовий звіт та допомогти студентові створити презентацію.

Підсумковий контроль – перевірка звітної документації та виставлення диференційованого заліку студентам з метою оцінки їх знань та навичок у відповідності до робочої програми з педагогічної практики.

3.4. Звітна документація та результати проходження педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі

1. Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики (Додаток 1).
2. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл I (1-2класи) під керівництвом Р. Б. Шияна (Додаток 2).
3. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл I (1-2класи) під керівництвом О. Я. Савченко (Додаток 3).
4. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл II (3-4 класи) під керівництвом Т. Ю. Круцевич (Додаток 4).
5. Протокол хронометрування уроку фізичної культури (Додаток 5).
6. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу в прикріпленому класі (Додаток 6).
7. Контроль фізичної підготовленості школярів прикріпленого класу (Додаток 7).
8. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу (Додаток 8).
9. Звіт студента-практиканта (Додаток 9).
10. Презентація результатів педагогічної практики (здається на диску керівнику практики).
11. Щоденник практики (подається окремо).
12. Атестаційний лист (подається окремо).

Календарно-тематичне планування здійснюється відповідно до програми (Шияна Р. Б., Савченко О. Я., Круцевич Т. Ю.), яку обрав вчитель фізичної культури прикріпленого класу.

Результати проходження педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі

<p>Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі Законів, інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов.</p> <p>Знає освітні програми (Р. Б.Шияна, О. Я. Савченко, 2018; Т. Ю. Круцевич, 2011) фізкультурної освітньої галузі, які створені на основі Державного стандарту початкової освіти.</p>	<p>ПРЗ 1</p>	<p>Знає і розуміє інноваційні зміни в системі загальної середньої освіти відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Концепції «Нова українська школа», які нормують і обґрунтовують гармонійний руховий, функціональний, інтелектуальний та духовний розвиток учнів.</p>
<p>Знає методи та принципи навчання.</p> <p>Знає структуру навчання руховим діям.</p> <p>Знає теорію та методику формування рухових умінь і навичок.</p> <p>Знає теорію та методику розвитку фізичних якостей.</p> <p>Знає методичні особливості викладення фізичної культури у школі з учнями, спортивну термінологію, специфіку фізичного виховання у школі; засоби запобігання травматизму на уроці фізичної культури.</p> <p>Знає основи науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі.</p>	<p>ПРЗ 2</p>	<p>Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; інтерпретує теорію навчання руховим діям; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять з фізичної культури.</p>
<p>Уміє визначити загальну і моторну щільність уроку та скласти протокол хронометрування.</p> <p>Уміє визначити навантаження на учня на уроці фізичної культури за показниками пульсу та скласти графік пульсометрії.</p> <p>Уміє визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів та оформити лист контролю.</p>	<p>ПРУ 3</p>	<p>Знає й реалізовує програми наукового дослідження, що передбачають уточнення вже відомих явищ та фактів з метою удосконалення навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої освіти, а також експериментальну перевірку результатів</p>

		дослідження.
<p>Уміє підбирати засоби, методи та методичні прийоми відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів молодших класів та рівня їх фізичної підготовленості.</p> <p>Уміє виявляти оптимальні методики навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку та володіє навичками організації навчального процесу, проведення занять з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я.</p> <p>Уміє розробити (методичну розробку) та провести фізкультурно-оздоровчий захід для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій дітей молодшого шкільного віку.</p> <p>Уміє створити мультимедійну презентацію і захистити практику на підсумковій конференції.</p>	ПРУ 7	<p>Розв'язує типові спеціалізовані завдання, пов'язані із вибором форм, засобів, методів і методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку.</p>
<p>Уміє розробити графік розподілу та проходження навчального матеріалу з фізичної культури на рік для учнів молодшого шкільного віку.</p> <p>Уміє розробити календарний графічний та тематичний плани з фізичної культури для молодших школярів.</p> <p>Уміє моделювати конспекти уроків з фізичної культури згідно з типовими програмами, сучасними вимогами щодо дітей молодшого шкільного віку.</p> <p>Уміє розставити пріоритети, точно спланувати свій час, тим самим підвищити особисту продуктивність в організації свого робочого часу під час</p>	ПРУ 12	<p>Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.</p>

педагогічної практики.		
<p>Володіє прийомами мережевого спілкування і вміє використовувати їх у роботі з педагогічним колективом, батьками, дітьми.</p> <p>Формує комунікативну стратегію, має навички роботи в команді, цінує та толерантно сприймає різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Демонструє високий рівень комунікативної культури, із учнівським колективом, батьками, колегами і ефективно застосовує комплекс засобів спілкування у різних ситуаціях.</p>	ПРК 5	<p>Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань і прийняття професійних рішень.</p>
<p>Здатний вчитися упродовж життя на високому рівні автономності та вдосконалювати набуту під час навчання та проходження педагогічної практики кваліфікацію.</p> <p>Здатний покращити процес професіоналізації споглядаючи себе збоку.</p>	ПРА 3	<p>Використовує сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії.</p>

3.5. Методичні рекомендації

Складання документації є одним із основних розділів діяльності студента-практиканта під час проходження педагогічної практики в закладах загальної середньої освіти.

До уроків з фізичної культури допускаються студенти-практиканти лише за наявності планів-конспектів уроків, які напередодні обов'язково були затверджені методистами з фаху або вчителями з фізичної культури і підписані самими студентами-практикантами.

Основними документами планування з фізичної культури в школі є: графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік для уроків

фізичної культури за циклами 1-2 та 3-4 класи, календарний (графічний та тематичний) план на період практики, плани-конспекти уроків. Усі документи планування повинні бути логічно і змістовно пов'язані між собою. Кожен наступний документ більш приватного характеру розробляється на основі попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує конкретну функцію. В цілому реалізація документів планування повинна забезпечити необхідну організацію педагогічного процесу. Тому кожен студент-практикант зобов'язаний ознайомитися з цими документами.

Після детального ознайомлення та вивчення об'єкту практики і відповідної документації, студент-практикант розробляє свою документацію, основним принципом якої є – відповідність завдань, змісту, методик, форм організації і методів навчально-виховного процесу конкретному контингенту учнів. Цьому принципу повинні відповідати зміст і структура фізичних вправ – як основа фізичної культури; методи навчання – словесні, наочні та практичні; обсяг навантаження, чергування навантаження та відпочинку, загальна кількість вправ, які обумовлюють оздоровчий ефект; форми організації занять з фізичної культури.

3.6. Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів

Основними вимогами якісного оцінювання педагогічної практики студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітнього рівня «Бакалавр»:

- 1) повнота та якість виконання плану практики;
- 2) ставлення до професійної діяльності (творчий підхід до виконання завдань, прагнення оволодіти професійними вміннями та навичками, рівень активності, самостійності, стиль взаємовідносин);
- 3) повнота та правильність оформлення звітної документації;
- 4) характеристика та оцінка діяльності керівником практики;

5) сукупність нових знань, умінь та навичок, отриманих студентом під час проходження практики та відображених у звітній документації. На захисті методист з фаху надає словесну характеристику студенту-практиканту про рішення завдань та сумлінне ставлення до практики.

Кількість балів	Критерії оцінювання результатів навчання
90-100	<p>Оцінка «відмінно» ставиться, якщо студент має:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осмислення знання матеріалу програм з фізичної культури; • вміння самостійно визначати мету уроку, передбачаючи формування в учнів конкретних понять, умінь і навичок; • вміння відбирати необхідний навчальний матеріал відповідно до програми і складати плани-конспекти уроків самостійно; • вміння самостійно визначати та застосовувати найбільш раціональні для конкретного заняття методи, прийоми навчання, види навчально-пізнавальної діяльності учнів, що сприяють досягненню поставленої мети; • вміння викликати інтерес в учнів до деяких тем навчального предмета; • вміння самостійно організовувати позакласний захід враховуючи інтереси, потреби учнів; • вміння складати сценарій позакласного заходу, організовувати деяких учнів до його проведення, користуючись допомогою класного керівника; • вміння застосовувати в окремих ситуаціях нестереотипні методи, прийоми, засоби організації навчальної діяльності учнів, виховного впливу на них під безпосереднім керівництвом учителів; • сумлінне ставлення до педпрактики.
82-89	<p>Оцінка «добре» ставиться, якщо студент має:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осмислення знання матеріалу програм з фізичної культури; • вміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної культури визначати мету уроку, передбачаючи формування в учнів конкретних понять, умінь і навичок; • вміння відбирати необхідний навчальний матеріал відповідно до програми і складати плани-конспекти самостійно; • вміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної

	<p>культури визначати та застосовувати найбільш раціональні для конкретного заняття методи, прийоми навчання, види навчально-пізнавальної діяльності учнів, що сприяють досягненню поставленої мети;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уміння викликати інтерес в учнів до деяких тем навчального предмета; • уміння самостійно або за допомогою вчителя фізичної культури організовувати позакласний захід із урахуванням інтересів, потреб учнів; • уміння складати сценарій позакласного заходу, залучаючи учнів до його проведення і користуючись допомогою класного керівника; • сумлінне ставлення до педпрактики. <p>Допускаються незначні методичні помилки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в умінні формулювати мету навчального заняття, позакласного заходу; – під час реалізації накресленого плану проведення заняття, виховного заходу; – в умінні застосовувати методи навчання, різні види, форми пізнавальної діяльності учнів; – в умінні враховувати особливості учнів у процесі навчання, налагоджувати з ними контакт; – в оцінюванні знань, умінь, навичок школярів, мотивуванні виставленої оцінки; – під час аналізу уроку, позакласного заходу; – в умінні залучати всіх учнів до позакласного заходу, формувати у них позитивне особистісне ставлення до нього.
74-81	<p>Оцінка «добре» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вільно володів програмовим матеріалом; • уроки і позакласні заняття проводились на високому науковому та організаційному рівні, • на уроках успішно вирішувалися освітньо-виховні завдання. <p>Допускаються незначні методичні поомилки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – недостатньо ефективно використовувалися окремі методичні прийоми активізації учнів; – практикант виявив самостійність і творчість у доборі навчального матеріалу при побудові та проведенні уроків з використанням інноваційних технологій, але допускав помилки

	при їх проведенні.
64-73	<p>Оцінка «задовільно» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • задовільно володіє навчальним матеріалом; • не вміє самостійно визначити і сформулювати мету уроку, однак після з'ясування основних завдань за допомогою вчителя фізичної культури або методиста з фаху реалізує їх задовільно; • відчуває значні труднощі при складанні плану-конспекту уроку, підборі для конкретної навчальної ситуації методів і прийомів навчання, але реалізує накреслений за допомогою вчителя чи методиста з фаху план заняття; • в організації навчального процесу керується лише власними бажаннями без урахування особливостей, інтересів учнів; • відчуває труднощі в налагодженні контакту з усіма учнями класу, працює з окремими школярами, не залучає клас до спільної навчальної роботи; • захід проводить формально за планом класного керівника, не створює необхідні умови, що забезпечують його результативність; • застосовує стереотипні методи, прийоми, засоби організації навчально-виховного процесу; • не виявляє старанності та сумлінності під час проходження педагогічної практики.
60-63	<p>Оцінка «задовільно» ставиться, якщо студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> • недостатньо впевнено володіє програмним матеріалом; • допускає помилки при реалізації освітньо-виховних завдань на уроках і позакласних заняттях; • недостатньо ефективно застосовує методи та прийоми навчання; • слабо активізує пізнавальну діяльність учнів; • не завжди може налагодити контакт з учнями; • під час аналізу проведеного залікового уроку з фізичної культури не бачить і не визнає своїх помилок та недоліків; • не проявляє самостійності і творчості при проведенні уроків з використанням інноваційних технологій.
35-59	<p>Оцінка «незадовільно» ставиться, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • студент незастатньо володіє програмним матеріалом; • на уроках фізичної культури студент не виконує освітньо-виховні завдання;

	<ul style="list-style-type: none"> • студент допускає значні помилки при викладанні навчального матеріалу; • не проводить уроки з використанням інноваційних технологій; • не забезпечує дисципліни учнів; • студент не сприймає критики щодо зауважень під час проходження педагогічної практики.
1-34	<p>Оцінка “незадовільно” виставляється студентові, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не проходить систематично педагогічну практику; • порушує дисципліну під час проходження педагогічної практики; • не виконує усіх завдань і вимог педагогічної практики; • конфліктує з учнями, колегами-вчителями.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
74-81	C	
64-73	D	Задовільно
60-63	E	
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Загальна оцінка з педагогічної практики є сумарною оцінкою за видами діяльності.

Якщо один із видів діяльності студента-практиканта оцінено у 0 балів, то й загальна оцінка з практики виставляється – 0 балів. Загальна оцінка з педагогічної практики в балах і її еквівалент за чотирибальною шкалою в залікову відомість і залікову книжку заноситься і підписується керівником практики.

При виставленні загальної оцінки з педагогічної практики враховуються оцінки за всі види діяльності студента-практиканта:

- 1) оцінка за навчальну роботу – виставляє вчитель фізичної культури;
- 2) оцінка за виховну роботу – виставляє класний керівник;
- 3) оцінка за документацію з педагогічної практики – виставляє методист з фаху;
- 4) оцінка за звіт та презентацію педагогічної практики – оцінює **комісія**, яка складається із завідувача практиками університету, завідувача кафедри ТМФК, керівника практики та методистів з фаху.

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ (ВИРОБНИЧОЇ) У МОЛОДШІЙ
ШКОЛІ (дата проходження)

Студента (ки) _____
 групи _____ Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ п/п	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1.	Навчальна робота (вчитель фізичної культури)	20		
2.	Виховна робота (класний керівник)	20		
Директор школи Підпис печать				
3.	Документація (методист з фаху)	30		
4.	Звіт та презентація (керівник практики)	30		
Підсумкова оцінка (керівник практики)		100		

Відповідно до характеристики методиста, якості оформлення поданих документів, представлення звіту та презентації, змістовності відповідей на запитання членів комісії визначається **підсумкова оцінка** діяльності студента-практиканта.

Індивідуальний план роботи на період педагогічної практики

№ пор.	Зміст роботи	Відмітка про виконання
<i>I тиждень</i>		
	Настановна конференція. Знайомство з об'єктом практики. Розподіл за класами. Співбесіда з працівниками школи	Проводиться в Інституті фізичної культури
	Ознайомлення з формами роботи та документацією з фізичного виховання школярів	Планами вчителя фізкультури
	Знайомство з прикріпленим класом, планом виховної роботи класного керівника. Вивчення медичних карток учнів прикріпленого класу	Планами класного керівника та дітьми під час класної години
	Знайомство з розкладом уроків прикріпленого класу	Записати до документації з педпрактики
	Складання індивідуального плану роботи на наступний тиждень	Записати до документації з педпрактики
	Складання графіку розподілу та проходження навчального матеріалу на рік	Записати до документації з педпрактики
	Складання календарного (графічного та тематичного) плану роботи на період педпрактики	Записати до документації з педпрактики
	Складання планів-конспектів уроків на перший та другий тиждень практики.	Підписати у вчителя ФК
	Відвідування першого уроку з фізичної культури, який проводить вчитель ФК	Його аналіз в присутності вчителя і методиста з фаху
	Самостійне проведення уроків з фізичної культури. Інструктаж з техніки безпеки на уроках з фізичної культури	Взяти з собою план-конспект уроку
	Робота у прикріпленому класі в ролі помічника класного керівника	Підготувати реферат на тему: «Олімпійські ігри сучасності» (або

		якийсь інший)
II тиждень		
	Складання індивідуального плану роботи на наступний тиждень	Записати до документації з підпрактики
	Складання планів-конспектів уроків на наступний тиждень для прикріплених класів	Записати до документації з підпрактики
	Проведення уроків з фізичної культури у прикріпленому класі	Взяти з собою план-конспект уроку
	Провести та оформити протокол хронометрування уроку фізичної культури та побудувати графік пульсометрії	Записати до документації з підпрактики
III тиждень		
	Проведення уроків фізичної культури в прикріплених класах	Взяти з собою план-конспект уроку
	Підготовка та проведення фізкультурно-оздоровчого заходу в прикріпленому класі	Розробка сценарію
	Проведення залікового уроку з фізичної культури в прикріпленому класі	Взяти з собою план-конспект уроку
	Визначення рівня фізичної підготовленості учнів прикріпленого класу	Занести результати до листа контролю фізичної підготовленості учнів прикріпленого класу
	Складання звіту про підпрактику	
	Заповнення щоденника підпрактики	
	Заповнення атестаційного листа	
	Підготовка презентації	
	Захист практики на підсумковій конференції з педагогічної практики	

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за
Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл І (1-2класи) під
керівництвом Р. Б. Шияна**

**1. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу на 2019-2020
навчальний рік для учнів 1 А класу**

Семестр	Загальна кількість годин	Кількість годин на тиждень
I семестр	48	3
II семестр	57	3
Усього	105	3

2. Тематичний план
(перший семестр – 48 год.)

№ з/п	Дата	Зміст навчального матеріалу	Примітка
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку»			
1		Тиждень №1 «Я – школяр» Вступний інструктаж 1. Поняття про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби їх уникнення. Загартовування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. 2. Організовуючі вправи: шикування. 3. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів шиї; нахили та повороти голови. 4. Рухлива гра «Давайте познайомимось».	

2	<p>1.Поняття про життєво важливі способи пересування людини. Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурні хвилинки. Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними рухливими вміннями та навичками. Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів.</p> <p>2.Організовуючі вправи: стійки: основна стійка.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок.</p> <p>4.Рухливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами».</p>	
3	<p>1.Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Ознайомлення із правилами ігор. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.</p> <p>2. Організовуючі вправи: стійки: стійка ноги нарізно, широка стійка.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу, колові рухи руками.</p> <p>4. Рухливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце».</p>	
4	<p>Тиждень №2 «Мій/наш клас»</p> <p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень: стоячи нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи.</p> <p>3. Рухливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами».</p>	
5	<p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів нижніх кінцівок та</p>	

		збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг; відведення ніг у сторони з різних вихідних положень. 3. Рухливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами».	
6		1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи на рівновагу. 3. Рухлива гра «Швидко стали у колону».	
7		Тиждень №3 «Мої друзі» 1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: повторення раніше вивчених вправ. 3. Рухлива гра «Швидко стали у шеренгу».	
8		1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3. Рухлива гра «Швидко стали у коло».	
9		1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3. Рухливі ігри «Швидко стали у шеренгу», «Швидко стали у коло», «Швидко стали у колону».	
10		Тиждень №4 «Моя довкілля» 1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. 3. Рухливі ігри «Швидко стали у шеренгу», «Швидко стали у коло», «Швидко стали у колону».	
11		1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс	

		ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч). 3. Рухливі ігри «Швидко стали у шеренгу», «Швидко стали у коло», «Швидко стали у колону».	
12		1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка). 3. Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».	
13		Тиждень №5 «Осінь» 1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі. 2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця). 3. Рухливі ігри «Тихо - гучно», «Мандрівка оплесків».	
14		1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3. Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Тихо - гучно».	
15		1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3. Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Тихо - гучно».	
16		Тиждень №6 «Я і моя Батьківщина» 1. Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3. Рухливі ігри «Життя лісу», «Літає - не літає».	

17		<p>1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки, розмикання і змикання.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці.</p> <p>3. Рухливі ігри «Життя в лісі», «Театр звірів».</p>	
18		<p>1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки, розмикання і змикання.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці.</p> <p>3. Рухлива гра за бажанням дітей.</p>	
19		<p>Тиждень №7 «Ми – підприємливі (осінній доброчинний ярмарок)»</p> <p>1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колоні.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: м'яч).</p> <p>3. Рухливі ігри «Швидко стали у шеренгу», «Швидко стали у коло», «Швидко стали у колону».</p>	
20		<p>1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у шерензі.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: скакалка).</p> <p>3. Рухливі ігри «Знайди своє місце», «Мандрівка оплесків».</p>	
21		<p>1. Організовуючі вправи: розмикання і змикання приставними кроками у колі.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (імітаційного характеру: гімнастична палиця).</p> <p>3. Рухливі ігри «Тихо - гучно», «Мандрівка оплесків».</p>	
22		<p>Тиждень №8 «Техніка, яка допомагає»</p> <p>1. Організовуючі вправи: шиккування, стійки, розмикання і змикання.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці.</p>	

		3. Рухливі ігри за бажанням дітей.	
23		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2. Загальнорозвивальні вправи::без предметів на місці. 3. Рухливі ігри за бажанням дітей.	
24		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки, розмикання і змикання. 2. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці. 3. Рухливі ігри за бажанням дітей. 4.Підсумковий урок.	
Змістова лінія «Базова рухова активність». Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку»			
25		Тиждень №9 «Ігри» Первинний інструктаж 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби (на носках, на п`ятах), бігу (рівномірний), стрибків (на місці на одній, на двох ногах). 3. Загальнорозвивальні вправи у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5. Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6. Рухлива гра «По гриби».	
26		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби (на внутрішній та зовнішній частинах ступні), бігу (на носках), стрибків (на місці на одній, на двох ногах з поворотами праворуч). 3. Загальнорозвивальні вправи у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи. 5. Гра на формування уваги «Знайди своє місце». 6. Рухлива гра «До своїх прапорців».	
27		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби (з різними положеннями рук), бігу (з виносом прямих ніг), стрибків (на місці на одній, на двох ногах з поворотами	

		<p>ліворуч).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал».</p> <p>6. Рухлива гра «Ми весела дітвора».</p>	
28		<p>Тиждень №10 «Театр»</p> <p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (з високим підніманням стегна), бігу (з високим підніманням стегна), стрибків (на місці на одній, на двох ногах з поворотами кругом).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Знайди своє місце».</p> <p>6. Рухлива гра «До своїх прапорців».</p>	
29		<p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (із закиданням гомілок), бігу (із закиданням гомілок), стрибків (із просуванням уперед, назад).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків»</p> <p>6. Рухлива гра «По гриби».</p>	
30		<p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (зі зміною напрямку), бігу (зі зміною напрямку), стрибків (у присіді правим та лівим боком).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4. Комплекс фізкультурної паузи.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал»</p> <p>6. Рухлива гра «Виклик номерів».</p>	
31		<p>Тиждень №11 «Мода»</p> <p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (у напівприсіді), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4. Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова</p>	

		<p>гімнастика).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Літає – не літає»</p> <p>6. Рухлива гра «Вовк у канаві».</p>	
32		<p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби («змійкою»), бігу («змійкою»), стрибків («змійкою»).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4.Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова гімнастика).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Знайди своє місце»</p> <p>6. Рухлива гра «Горобці й ворони».</p>	
33		<p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук), бігу (із різних вихідних положень), стрибків (із просуванням вперед).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4.Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова гімнастика).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал»</p> <p>6. Рухлива гра «Виклик номерів».</p>	
34		<p>Тиждень №12 «Пригоди крапельки»</p> <p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями), бігу (на місці з максимальною частотою рухів), стрибків (із просуванням вперед).</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <p>4.Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова гімнастика).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків»</p> <p>6. Рухлива гра «Вовк у канаві».</p>	
35		<p>1.Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби (на підвищеній опорі – лаві – з різними положеннями рук, чергуючи з нахилами), бігу (з різних вихідних положень), стрибків (з просуванням вперед).</p>	

		3. Загальнорозвивальні вправи у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова гімнастика). 5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал» 6. Рухлива гра «Ловіння мавп».	
36		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи у русі. 4.Комплекс фізкультурної паузи (пальчикова гімнастика). 5. Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків» 6. Рухливі ігри за бажанням дітей. 7. Підсумковий урок.	
37		Тиждень №13 «Зима» 1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою руками). 5. Гра на формування уваги «Швидко стати у коло». 6. Рухлива гра «Вибивний».	
38		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги). 5. Гра на формування уваги «Літає – не літає». 6. Рухлива гра «Хто влучніше?».	
39		1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4.Вправи з малим м'ячем (ловіння м'яча правою і лівою руками із-за голови, стоячи на місці). 5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал». 6. Рухлива гра «Гравець у колі».	

40	<p>Тиждень №14 «Таємниці космосу»</p> <p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>4. Вправи з малим м'ячем (метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Швидко стати у шеренгу».</p> <p>6. Рухлива гра «Влучно в ціль».</p>	
41	<p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>4. Вправи з малим м'ячем.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Знайди своє місце»</p> <p>6. Рухлива гра «Займи вільне коло».</p>	
42	<p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>4. Вправи з малим м'ячем.</p> <p>5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал»</p> <p>6. Рухлива гра «Приборкувач м'яча».</p>	
43	<p>Тиждень №15 «Подорожуємо в часі»</p> <p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>4. Вправи з великим м'ячем (тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків».</p> <p>6. Рухлива гра «Донести м'яч».</p>	
44	<p>1. Організовуючі вправи: шикування, стійки.</p> <p>2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>4. Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча з рук у руки в колі, в колоні).</p> <p>5. Гра на формування уваги «Слухай сигнал».</p> <p>6. Рухлива гра «Хвостики».</p>	

45		1. Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4. Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча з рук у руки в шерензі, праворуч, ліворуч). 5. Гра на формування уваги «Мандрівка оплесків». 6. Рухлива гра «Жонглер».	
46		Тиждень №16 «Зимові свята» 1. Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4. Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча над головою, під ногами). 5. Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6. Рухлива гра «Хвостики».	
47		1. Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4. Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча у парах). 5. Гра на формування уваги «Гарячий м'яч». 6. Рухлива гра «Жонглер». 7. Підсумковий урок.	
48		1. Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 4. Вправи з великим м'ячем (передавання м'яча у парах). 5. Гра на формування уваги «Гарячий м'яч» 6. Рухлива гра «Жонглер». Підсумковий урок за 1-й семестр	

3. План-конспект уроку з фізичної культури № 3

для учнів 1А класу

Тиждень №1 «Я – школяр»

Час: 35 хв.

Щільність уроку: 64,3%

Інвентар: 1 мяч

Місце проведення: спортивний майданчик

Тип уроку: урок вивчення нового матеріалу (навчальний)

Ключові компетентності для НУШ: спілкування державною мовою, уміння навчатися впродовж життя; соціальні і громадянські; екологічна грамотність і здорове життя

Ключова компетентність для учнів початкових класів: соціальна, здоров'язбережувальна

Інтеграція: мовно-літературна, математична, соціальна і здоров'язбережувальна, природнича галузі

Тема: Змістова лінія «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів», «Турбота про своє здоров'я та безпеку».

1. Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виховання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Ознайомлення із правилами ігор. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.

2. Організовуючі вправи: стійки: стійка ноги нарізно, широка стійка.

3. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, колові рухи руками.

4. Руливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце».

Завдання:

ОЗНАЙОМИТИ: бесіда: «Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виховання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Ознайомлення із правилами ігор. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю».

ВЧИТИ: брати на себе роль у рухливих іграх; організовуючим вправам: стійкам: стійка ноги нарізно, широка стійка; загальнорозвивальним вправам: без предметів на місці: вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, колові рухи руками.

РОЗУЧИТИ: рухливу гру «Знайди своє місце».

ПОВТОРИТИ: рухливі ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами».

ВДОСКОНАЛЮВАТИ: організовуючі вправи: шикування, основна стійка; загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання і розгинання верхніх кінцівок.

РОЗВИВАТИ: координацію рухів, швидкість реакції.

ФОРМУВАТИ: увагу, пам'ять.

ВИХОВУВАТИ: почуття колективізму; почуття поваги до інших осіб; бажання бути здоровим: вміння обирати ті предмети та вправи, які корисні для здоров'я; інтерес до уроків фізичної культури.

Зміст навчального матеріалу, засоби	Час	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина уроку	12 хв	
1. Перехід до спортивного майданчика	1 хв	Організовано; рух в парах, відстань 0,5 м; у спортивній формі
2. Шикування, привітання: 2.1. Шикування. 2.2. Привітання: Учитель: Треба разом привітатись!	1 хв	метод використання слова; діти утворюють коло, промовляють привітання; інтеграція: мовно-літературна

<p>Учні: Добрий день!</p> <p>Учитель: Дружно, голосно сказати...</p> <p>Учні: Добрий день!</p> <p>Учитель: Вліво, вправо поверніться.</p> <p>Своїм друзям посміхніться!</p> <p>Учні: Добрий день!</p> <p>Учитель: І зі мною привітайтеся!</p> <p>Учні: Добрий день!</p>		галузь
<p>3. Психологічне налаштування: метод «Психологічні настрої дітей»;</p> <p>3.1. Вправа «Покажи свій настрій»: здання показати свій настрій мімікою, жестами;</p> <p>3.2. Частота серцевих скорочень.</p>	1хв 30 с	метод використання слова; інтеграція: соціальна і здоров'язбережувальна галузь, з'ясувати стан здоров'я присутніх, перевірити готовність організму дітей до уроку
<p>4. Основи знань з фізичної культури:</p> <p>Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виховання життєво необхідних рухових умінь та навичок. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.</p> <p>Ознайомлення із правилами ігор.</p> <p>Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.</p> <p>4.1. Дослідження спортивного інвентарю (колір, форма, вага (легший, важчий), розмір (білший ніж, менший ніж, коротший ніж, довший ніж).</p> <p>4.2. Загадки про спортивний інвентар:</p> <p>1. Як почне весна гуляти, заставляє всіх стрибати. Хто не стрибне, враз бігом вдарить наче батогом (скакалка).</p> <p>2. У дорогу вирушаю, щоб дістатись небокраю.</p>	2 хв	метод використання слова; інтеграція: соціальна і здоров'язбережувальна, природнича, мовно- літературна галузі

<p>Я за ним він – утікати, не дається наздогнати (обруч).</p> <p>3. Його б`ють, а він не плаче.</p> <p>Від удару тільки скаче (м`яч).</p>		
<p>5. Оголошення теми тижня, проблеми уроку.</p> <p>5.1. Тема тижня: «Я – школяр».</p> <p>5.2. Проблема уроку: вчитися формувати, зміцнювати та зберігати здоров`я, покращувати настрій, чергувати фізичне навантаження з відпочинком; дати відповідь на питання: «Що мені сподобалося (не подобалося) на уроці?»</p>	30 с	метод використання слова
<p>6. Очікувані результати:</p> <p>6.1. Інструктаж: правила безпечної піведінки під час уроку фізкультури;</p> <p>6.2. Рефлексія: - Як ми йдемо на спортивний майданчик?</p> <p>- Як називаються люди, які рухаються пішки?</p> <p>- Як можна дослідити територію школи для безпечного маршруту до спортивного майданчика?</p> <p>6.3. Гра-пантоміма «Уважний пішохід».</p> <p>Завдання: учитель називає перешкоди, небезпеки, безпечний шлях до спортивного майданчика, а учні це представляють довільним способом (мімкою, жестами, руками).</p>		метод використання слова, ігровий метод організації діяльності учнів, метод «Ігрова терапія». Інтеграція: соціальна і здоров`язбережувальна галузь
<p>7. Руховий «математичний» диктант «Дорога до казкової школи»: організовуючі вправи (шикування, основна стійка,</p>	2 хв	діти утворть шеренгу; чітко виконувати вправи, збільшувати темп; фронтальний метод

<p>команди, розподіл, перешикування):</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування в шеренгу: вправа «Лінійка»; - основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка; - команда (2 кроки прямо, 3 кроки ліворуч, 1 крок назад, 4 кроки праворуч, повернутися кругом; 2 кроки праворуч, 1 крок вперед, повернутися кругом. «Вузенська стежечка» - торкніться лівою рукою плеча сусіда, пройдіть 2 кроки вперед, 3 кроки ліворуч, 1 крок праворуч); - перешикування («зайчики»; 1 стрибок назад, «білочка» 2 кроки вперед). 		<p>організації діяльності учнів, метод «Ігрова терапія».</p> <p>Інтеграція: математична галузь</p>
II. Основна частина уроку	13 хв	
1. Розминка:	5 хв:	
- правила техніки безпеки	30 с	чітко дотримуватися правил
- загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками.	4 хв	діти утворюють коло, виправляти помилки словесно, показом, фронтальний метод організації діяльності учнів
- підсумок.	30 с	отримати зворотну реакцію
2. Інтерактивні ігри «Давайте познайомимось», «Знайомство з сусідами», «Знайди своє місце»;		ігровий метод організації діяльності учнів, метод «Ігрова терапія».
- правила техніки безпеки;	30 с	чітко дотримуватися правил
- правила ігор: 1. «Давайте познайомимось»: правила гри: 1 варіант: учитель називає своє ім'я, кидає м'ячик в руки учневі,	1 хв	чітко дотримуватися правил гри

<p>учень повинен повернути м'ячика учителеві та назвати своє ім'я; гра продовжується доти, доки всі учні не назвуть своє ім'я. 2 варіант: стрибнути всередину кола всіх дітей, які мають ім'я Тарас, Денис, Оленка, Софія, Петро; полічити та показати на пальчиках їхню кількість. 3 «Знайомство з усідами», правила гри: учитель називає своє ім'я, дає м'ячик в руки будь-якому учневі; учень повинен передати м'яч сусіду, який стоїть зліва і назвати ім'я учителя та своє ім'я; наступний учень називає ім'я учителя, ім'я того сусіда, який передав йому м'яч і своє ім'я; гра продовжується доти, доки всі учні не назовуть «ланцюжок» імен; «Знайди своє місце», правила гри: за одним сигналом свистка учні стоять у колі, за двома сигналами свистка учні розбігаються по спортивному майданчику;</p>		
- ігри;	6 хв	хвалити, залучити всіх учнів без натиску, попереджувати конфліктні ситуації між учнями, заохочувати, налаштовувати на позитивний лад
- підсумок.	30 с	отримати зворотну реакцію
III. Заключна частина уроку.	10 хв	метод використання слова
1. Вправа на релаксацію.	3 хв	метод «Релаксація для відновлення організму дітей». Інтеграція: соціальна і здоров'язбережувальна галузь
2. Підсумок:	3 хв	Отримати зворотну реакцію;

		інтерактивна технологія колективно-групового навчання: метод «Незакінчені речення». Інтеграція: мовно-літературна галузь
- Мені сподобалося...		
- Мені не сподобалося...		
- Я дізнався про...		
- Безпечна поведінка – це...		
3. Психологічна гра «Спіймай свій настрій»: кому урок сподобався – посміхніться; «зніміть» посмішку зі свого обличчя долонькою та «киньте» своєму сусідові, якому не сподобався урок; «спіймайте» посмішку, «прикрасьте» нею своє обличчя.	2 хв	метод «Психологічні настрої для відновлення організму», ігровий метод організації діяльності учнів, метод «Ігрова терапія». Інтеграція: соціальна та здоров'язбереувальна
4. Рефлексія: - Де зможете застосувати набуті знання, вміння та навички?	30 с	Розказати, нагадати, отримати зворотну реакцію
5. Оцінювання (вербальне)	30 с	мотивація

4. Урок-тренінг з фізичної культури в 1 А класі

Тема: Зимові види спорту

Мета: Ознайомити учнів із зимовими видами спорту; формувати інтерес до занять спортом, активного способу життя; виховувати навички комунікації і групової роботи.

Обладнання: мультимедійний проектор, екран, аркуші паперу, маркери, фломастери, заздалегідь підготовлені зображення хокейного поля і шайб по кількості учнів, зошити з фізичної культури.

Орієнтовний план уроку

Вступна частина	5 хв
Основна частина	27 хв
Заключна частина	3 хв

Хід тренінгу

I. Вступна частина

1. Знайомство

Діти стоять у крузі. Їм пропонується назвати своє ім'я і продовжити речення: «Мене звуть ... і я люблю взимку ... (кататись на санчатах, ковзанах, ліпити снігову бабу, спускатися з гірки...).

2. Правила

Які правила нам допомагають гарно працювати? (діти повторюють правила, що зображені на мультимедійній дошці).

3. Очікування

На дошці зображення хокейних воріт, а у дітей хокейні шайби. Кожен із дітей підходить до дошки з шайбою і чіпляє її навпроти воріт, промовляючи чого він очікує від заняття.

II. Основна частина

1. Інформаційне повідомлення

У багатьох країнах холодна пора року триває більше ніж півроку, і займатися літніми видами спорту немає можливості. Шукаючи пристосування для більш швидкого пересування по снігу і льоду, людині прийшла в голову думка провести змагання на цих пристосуваннях.

Зимовий спорт - сукупність видів спорту, що проводяться на снігу або на льоду, тобто переважно взимку. Основні зимові види спорту входять в програму зимових Олімпійських ігор.

Види спорту на снігу:

Гірськолижний спорт - спуск з гір на спеціальних лижах. Вид спорту, а також популярний вид активного відпочинку мільйонів людей по всьому світу.

Сноуборд - олімпійський вид спорту, що полягає в спуску із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді - сноуборді.

Види спорту на льоду:

Санний спорт - це змагання в швидкісному спуску на одномісних або двомісних санях по заздалегідь підготовленій трасі. Спортсмени розташовуються на санях на спині, ногами вперед.

Фігурне катання - ковзанярський вид спорту. Основна ідея полягає в пересуванні спортсмена або пари спортсменів на ковзанах по льоду зі змінами напрямку ковзання і виконанням додаткових елементів (обертанням, стрибками, комбінацій кроків, підтримок тощо) під музику.

Хокей з шайбою - командна спортивна гра на льоду, різновид хокею, яка полягає в протиборстві двох команд на ковзанах, які, передаючи шайбу клюшками на крижаному корті, прагнуть закинути її найбільшу кількість разів у ворота суперника і не пропустити у свої. Перемагає команда, що закинула найбільшу кількість шайб у ворота суперника.

2. Гра «Відгадайка»

3. Робота в групах

Діти діляться на групи за назвами зимових видів спорту (хокеїсти, фігуристи, сноубордисти, лижники). Кожній групі видається аркуш паперу, на якому вони малюють спортивний інвентар, необхідний для їхнього виду спорту. По закінченні роботи, один представник групи презентує їх малюнок і чіпляє на дошку.

4. Робота в зошиті з фізичної культури «Пригоди Фізкультуркіна»

5. Руханка «Олімпійці»

Олімпійці ми сміливі, *(діти згибають і розгибають руки у ліктях)*

Спритні, гарні та активні *(крокують на місці)*

Любим зиму ми стрічати *(нахиляються і розводять руки)*

В різні ігри взимку грати *(повороти вправо, вліво)*

В сніжки граєм залюбки *(«ліплять сніжки»)*

Бабу ліпим у дворі *(руками в повітрі малюють три кола)*

Ми на лижах в ліс підемо (*уявна «ходьба на лижах»*)
Перегони всі почнемо
Пострибаємо с трампліна (*стрибки*)
Ми спортсмени духом сильні (*руки вгору*)
На ковзанці весело разом кататись (*уявне «катання на ковзанці»*)
В хокеї командами дружно змагатись (*відбивання ключкою*)
І хоч ми всі знаєм, що спорт - це змагання (*плескання в долоні*)
Та дружба в нас завжди перемагає (*потискання рук*).

6. Вправа «Імітація»

Вчитель загадує один із зимових видів спорту, а учні по черзі показують його у вигляді пантоміми.

III. Заключна частина

1. Зворотній зв'язок

Учні по черзі підходять до дошки, беруть свої шайби і прикріплюють їх до воріт, якщо їхні очікування справилися.

2. Прощання

Вправа «Посмішка»

Вчитель пропонує дітям стати в коло і подарувати один одному посмішку на прощання.

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за
Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл І (1-2класи) під керівництвом О. Я. Савченко**

**1. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу на 2019-2020 навчальний рік
для учнів 1-го класу**

Семестр	Загальна кількість годин	Кількість годин на тиждень
I семестр	48	3
II семестр	57	3
Усього	105	3

2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧНІВ 1-ГО КЛАСУ

2.1. Графічний план 1 Семестр (48 годин)

Зміст	Уроки																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
Основи знань з ФК	У процесі уроків																																																
Організаційні вправи	У процесі уроків																																																
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Сіди																																								X	X	X							
Ходьба							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Біг																X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

[illegible]

2.2. Тематичний план 1 Семестр (48 годин)

№ п/п	Зміст	Дата
1-ша чверть – 24 години		
1.	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Шикування в шеренгу. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу»	
2.	«Пташки». Шикування в шеренгу. Команда «Рівняйся! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Літає – не літає»	
3.	«Баранчик Шон». Шикування в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Театр звірів»	
4.	«Ну, постривай!». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Ну, постривай!»	
5.	«Маша та Ведмідь». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «На свої місця»	
6.	«Пташина країна (ч. 1)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Переліт птахів»	
7.	«Пташина країна (ч. 2)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба на носках та на п'ятах. ЗРВ «а місці. Рухлива гра «Пташки у шпаківні»	
8.	« Сіра хмаринка». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Поворот та команда «кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Світлофор»	
9.	«Мангуст Ріккі-Тіккі-Таві». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Життя лісу»	
10.	«Даша-мандрівниця». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук. Рухлива гра «Повітря, земля, вода»	
11.	«Лунтик». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйся! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба з високим підніманням стегон. ЗРВ із прапорцями. Основні	

	положення ніг. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
12.	«Динозаври-роботи». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Різновиди ходьби. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук та ніг. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»	
13.	«Черепашки-ніндзя». Організаційні вправи. Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи, із захльостуванням гомілок назад. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14.	«Рапунцель». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Спробуй злови»	
15.	«Фіксики». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Секретне завдання»	
16.	«Рибки». Організаційні вправи. Ходьба «змійкою». Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17.	«Русалонька Аріель». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря»	
18.	«Дивний мисливець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Дідусь і зайчата»	
19.	«Вуншпунш». Розмикання та змикання. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Проженімо зло гучно»	
20.	«У цирку». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кролики»	
21.	«Людина-маска». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22.	«Тімон та Пумба». Розрахунок на 1-2. Ходьба у напівприсіді та повному присіді. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	
23.	«Як козаки зустрічали прибульців». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Горобчики»	
24.	«Поліція». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Вершники-спортсмени»	
2-га чверть – 24 години		
25.	«Том і Джеррі». Розрахунок номерів по порядку. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Кіт і мишеня»	

26.	«Льодовиковий період». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
27.	«Рататуй». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Совонька»	
28.	«Смурфіки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки з поворотами та з просуванням. Лазіння/підлізання. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «По гриби»	
29.	«Білка та Стрілка у космосі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Космонавти»	
30.	«Корпорація монстрів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
31.	«Веселі конячки». Організаційні вправи. Біг із високим підніманням стегон та закиданням гомілок назад. Стрибки у присіді. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Іподром»	
32.	«Панда Кунг-фу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «До своїх прапорців»	
33.	«Супер Маріо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Вовк у рову»	
34.	«Пригоди Шрека». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Невід»	
35.	«Друзі з Мадагаскару». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
36.	«Пригоди піжами Сема». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
37.	«Чіп і Дейл». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Техніка «човникового» бігу. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Виклик номерів»	
38.	«Пірати». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у	

	русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39.	«Шпигуни». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Шпигуни»	
40.	«Веселі танці». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Танок м'ячів». Рухлива гра «Тихо-гучно»	
41.	«Буратіно-танцівник». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Буратіно танцює». Рухлива гра «Буратіно та Мальвіна»	
42.	«Господарський урок». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Садження картоплі»	
43.	«Астерікс та Обелікс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Рибалка»	
44.	«Бетмен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Підморгни!»	
45.	«Спайдермен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»	
46.	«Правильна постава – сам собі лікар». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. стоячи. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Вовк, лисиця і зайці»	
47.	«Правильна постава – запорука здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Сова і миші»	
48.	«Правильна постава – запорука краси та здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Зайці нагороді»	

3. ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1

УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ

Час: 35 хв.

Тип уроку: урок повторення навчального матеріалу.

Ключові компетентності: спілкування державною мовою, уміння навчатися впродовж життя; соціальні і громадянські; екологічна грамотність і здорове життя.

Інтеграція: мовно-літературна, математична, соціальна і здоров'язбережувальна, природнича галузі.

Завдання уроку:

ПОВТОРИТИ: правила безпечної поведінки на уроках ФК.

ВДОСКОНАЛЮВАТИ: організаційні вправи: шикування в шеренгу.

ПОВТОРИТИ: фізкультхвилинку.

РОЗВИВАТИ: спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

ФОРМУВАТИ: увагу, пам'ять.

ВИХОВУВАТИ: почуття колективізму; почуття поваги до інших осіб; бажання бути здоровим: вміння обирати ті предмети та вправи, які корисні для здоров'я; інтерес до уроків фізичної культури.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	№ з/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	
Підготовча частина (10 хв)	1	Шикування перед входом до спортивної зали.	30 с	30 с	30 с	Заходити до спортивної зали у спортивній формі та спортивному взутті тільки з дозволу
	2	Дисциплінований вхід				

					вчителя
3	<p>(1) Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури (3 хв.)</p> <ol style="list-style-type: none"> Заходити до спортивної зали у спортивній формі та спортивному взутті тільки з дозволу вчителя. Не залишати спортивну залу без дозволу вчителя. Якщо є питання чи виникла проблема, слід підвести руку. Виконуючи вправи, не заважати однокласникам, уникати зіткнень, не штовхатися. У разі появи больових відчуттів або поганого самопочуття – повідомити вчителю. Уважно слухати вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати. 				
4	<p>(2) Навчати організаційних вправ: шикування в шеренгу.</p> <p>А зараз, діти, зверніть увагу на те, як ви стоїте. Нам потрібно, щоб ви вишикувалися за зростом: хлопчики стають першими, за ними дівчатка.</p> <p>Високі хлопчики стають у шеренгу першими, а далі нижчі за зростом. Дівчатка так само.</p> <p>Тепер перевірте своїх сусідів. Чи всі вишикувалися правильно за зростом?</p> <p>Вам потрібно підрівнятися під лінійку (лінія на підлозі). Не штовхайтеся плечима.</p>	2 хв	2 хв	2 хв	<p>Шеренга – стрій, у якому учні розміщені одне біля одного на одній лінії. Шикування за зростом. Рівняння по носках. Дотримання дистанції.</p>
5	Привітання.	30 с	30 с	30 с	
6	Ознайомлення з правилами безпечної	30 с	30 с	30 с	

		поведінки на уроках фізичної культури				
	7	<p>(4) Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».</p> <p>Увага! А тепер пограймо у цікаву гру «Швидко вишикуватися в шеренгу». Коли я дам команду «Швидко на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись.</p> <p>Домовилися?</p> <p>Будьте уважними!</p> <p>Хід гри</p> <p>Усі учні шикуються в одну шеренгу (між ними стандартний інтервал).</p> <p>Шеренга хлопчиків розташовується з правого флангу, шеренга дівчаток – із лівого. Між шеренгами хлопчиків і дівчаток – інтервал 1-3 м.</p> <p>За командою «Бігом!» учні розбігаються навсібіч залом. За командою «Швидко на місця!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.</p>	3.30 хв	3.30 хв	3.30 хв	Виконувати під музичний супровід.

Основна частина (20 хв)	8	(3) Вивчити фізкультхвилинку № 1. Намалюймо зайчика для нас – раз. <i>(Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють)</i> Це у нього голова – два. <i>(Руки кладуть на голову)</i> Це у нього вуха догори – три. <i>(Піднімають руки вгору)</i> Це стирчить у нього хвостик сірий – чотири. <i>(Повертають тулуб праворуч, ліворуч)</i> Це очі весело говорять – п'ять. <i>(Прикладають руки до очей)</i> Ротик, зубки – хай моркву їсть – шість. <i>(Імітують жування морквини)</i> Шубка тепла м'яка на ньому – сім. <i>(Плецуть у долоні)</i> Ніжки довгі, щоб гасав він лісом – вісім. <i>(Підстрибують на місці)</i> Ще навколо посадимо дерева – дев'ять. <i>(«Саджають дерева», «притоптують ямки».)</i> І хай сонце сяє з піднебесся – десять. <i>(Піднімаються на носках, руками тягнуться вгору)</i>	8 хв.	8 хв.	8 хв.	Час виконання кожної вправи 10—15 с.
----------------------------	---	--	-------	-------	-------	--------------------------------------

	9	Фізкультхвилинка № 2 Всі піднесли руки – раз! На носках стоїть весь клас, Два присіли, руки вниз, На сусіда подивись. Раз! – і вгору, Два! – і вниз, На сусіда подивись. Будем дружно ми вставати, Щоб ногам роботу дати. Раз – присіли, два – піднялись. Хай мужніє ваше тіло. Хто старався присідати, Може вже відпочивати.	6 хв	6 хв	6 хв	Виконувати в помірному темпі.
Заключна частина (5 хв)	10	Гра на релаксацію «Цікава Варвара» Цікава Варвара дивиться ліворуч (<i>Повернути голову ліворуч і 3 с утримувати положення</i>), дивиться праворуч (<i>Голова праворуч</i>). А потім знову вперед – тут трохи відпочине (<i>Голову повернути вперед і дивитися перед собою 3 с</i>). А Варвара дивиться вгору якнайдовше і якнайдалі! (<i>Підняти голову вгору і дивитися на стелю 5 с</i> .) Повертається назад! (<i>Набути в. п. – погляд вперед</i> .) А тепер подивимося вниз – м'язи ший напружилися! (<i>Голову повільно опустити вниз і</i>	3 хв	3 хв	3 хв	Учитель промовляє слова, а учні виконують те, про що йдеться. Грати потрібно стоячи, в позиції стійка ноги нарізно, руки вниз – розслаблені.

		<i>притиснути підборіддя до грудей.) Повертаємося назад! (Голову знову підняти і дивитися перед собою, розслабити м'язи.)</i>				
	11	Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб нам залишити залу, потрібно дещо пригадати. Увага! В одну шеренгу шикуйсь!	1 хв	1 хв	1 хв	Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити учнів за гарну увагу.
	12	Підбиття підсумків уроку	1 хв	1 хв	1 хв	
	13	Учні дисципліновано залишають залу.				

Підпис (студента-практиканта)

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за
Типовою освітньою програмою початкової освіти. Цикл II (3-4 класи)
під керівництвом Т. Ю. Круцевич**

**1. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу на 2019-2020
навчальний рік для учнів 3-го класу**

Розділи й теми/год	Уроки										
Теоретико-методична підготовка	У процесі уроків										
Загальнофізична підготовка	У процесі уроків										
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (15)							61-75				
Вправи для оволодіння навичками пересувань (15)	1-7								83-90		
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем (15)						46-60					
Стрибкові вправи (15)		8-15						76-82			
Ігри для активного відпочинку (15)			16-20							91-100	
Вправи для				21-							101-

розвитку фізичних якостей (15)				30							105
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості (15)					31-45						
Варіативний модуль											
Лижна і ковзанярська підготовка											
Плавання											
Хореографія											

Примітка: варіативні модулі використовуються, якщо є відповідна матеріально-технічна база. У даному випадку кількість годин на інші вправи зменшується.

2. Календарний графічний план на період практики

Розділ	Номер/дата проведення уроків								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV
1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики									
<ul style="list-style-type: none"> • підготовчі вправи: <ul style="list-style-type: none"> – стійки; – шикування; – розмикання; – змикання; 	В	П	В	П	З	В	П	З	
<ul style="list-style-type: none"> • загально-розвивальні вправи: <ul style="list-style-type: none"> – без предмета (імітаційного характеру); 	В	П	У						

<ul style="list-style-type: none"> – із гімнастичною палицею; – з прапорцями; – з м'ячами; – із скакалкою; – комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; – комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; – комплекс фізкультурної паузи; 				+	+		+	+	+
<ul style="list-style-type: none"> • положення тіла у просторі: <ul style="list-style-type: none"> – сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги); 	+	+	+						
<ul style="list-style-type: none"> • упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); 				+	+	+			
<ul style="list-style-type: none"> • виси (стоячи, лежачи); 							+	+	+
<ul style="list-style-type: none"> • елементи акробатики: <ul style="list-style-type: none"> – групування (сидячи, лежачи); – переكاتи в групування; – перекид боком; 	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<ul style="list-style-type: none"> • вправи на релаксацію: <ul style="list-style-type: none"> – «Лінива кішечка»; – «Пустівні щічки»; – «Лимон»; – «Палуба»; – «Пташки» тощо 	+	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. Календарний тематичний план на період практики

9 уроків:

Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Ознайомити з теоретично-методичними знаннями.
2. Навчати організуючим вправам.
3. Повторити загально-розвивальні вправи.
4. Повторити положення тіла у просторі.
5. Закріпити упори, виси.
6. Удосконалити елементи акробатики.
7. Удосконалити вправи на релаксацію.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
Ігри для активного відпочинку			
1 (46)	Завдання на семестр. Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити стійки. Вивчити загально-розвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Вивчити положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги).		

	Вивчити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). Вправи на релаксацію: «Ледача кішечка».		
2	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити стійки. Повторити загальнорозвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Повторити положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги). Повторити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). Вправи на релаксацію: «Ледача кішечка».		
3	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити шиккування. Удосконалити загально-розвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Закріпити положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги). Удосконалити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). Вправи на релаксацію: «Пустівні щічки».		
4	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити шиккування. Вивчити загальнорозвивальні вправи: із гімнастичною палицею; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вивчити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Вивчити елементи акробатики: перекати в групування. Вправи на релаксацію: «Пустівні щічки».		
5	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити розмикання, закріпити стійки. Повторити загальнорозвивальні вправи: із гімнастичною палицею; комплекс		

	ранкової гігієнічної гімнастики. Повторити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Повторити елементи акробатики: перекати в групування. Вправи на релаксацію: «Лимон».		
6	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити розмикання. Вивчити загальнорозвивальні вправи: з прапорцями; комплекс фізкультурної паузи. Закріпити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Удосконалити елементи акробатики: перекати в групування. Вправи на релаксацію: «Лимон».		
7	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити змикання. Вивчити загальнорозвивальні вправи: з м'ячами; комплекс фізкультурної паузи. Вивчити виси (стоячи, лежачи). Вивчити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Палуба».		
8	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити змикання. Вивчити загальнорозвивальні вправи: із гімнастичною палицею. Повторити виси (стоячи, лежачи). Повторити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Палуба».		
9	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: закріпити змикання. Вивчити загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Удосконалити виси		

	(стоячи, лежачи). Удосконалити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Пташки».		
--	--	--	--

4. План – конспект № 1

уроку фізичної культури для учнів 1-А класу

Тема: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Завдання уроку:

1. Навчати комплексу загальнорозвивальних вправ без предмета (імітаційні).
2. Вивчити сіди: ноги нарізно, на п`ятках, зігнувши ноги.
3. Вивчити елементи акробатики: групування сидячи і лежачи.
4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.

Дата проведення _____

Місце проведення: гімнастична зала

Інвентар: _____

Кількість учнів: 20


Частини уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання	До 1 хв.	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття.
	Повідомлення завдань уроку.	До 30 с.	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку.
	Інструктаж з техніки безпеки під час проведення занять з гімнастики.	До 40 с.	Учням заборонено: <ul style="list-style-type: none"> • використовувати приміщення та нестандартне обладнання, яке не відповідає державним

			нормам; • виконувати вправи на непідготовлених місцях, без страхування і самострахування; • установлювати драбини, що дають змогу підніматися на висоту 2.5 м.
	Вимірювання ЧСС.	До 30 с.	У нормі ЧСС складає 70-80 уд./хв.
	Організовуючи вправи: основна стійка; стійка ноги нарізно; широка стійка ноги нарізно	До 1 хв.	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання. П'ятки разом, носки розведені назовні, руки донизу долонями всередину, пальці трохи зігнуті. Ноги розведені на ширину плечей. Положення рук вказується додатково. Ноги розведені ширше за ширину плечей. Для того, щоб перевірити правильну відстань між ступнями необхідно виконати присід на ліву або праву ногу. Положення рук вказується додатково.
	Комплекс ЗРВ у русі		
	І. Різновиди ходьби: - звичайним кроком; - на зовнішній стороні	До 1 хв.	По колу в колону по одному, дистанція – 2 кроки.

	<p>стопи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатом із п'ятки на носок. 		
	<p>II. Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лівим боком; - правим боком; - схресними кроками лівим боком; - схресними кроками правим боком; - спиною вперед 	1-2 хв.	<p>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.</p> <p>Дивиться через ліве плече.</p>
	<p>III. В.П. – руки на пояс</p> <p>1 - руки в сторони;</p> <p>2 – руки вгору;</p> <p>3 – руки вперед;</p> <p>4 – В.П.</p>		<p>Руки прямі, максимальна амплітуда рухів.</p>
	<p>IV.</p> <p>1-2 – ходьба на носках;</p> <p>3-4 – ходьба на п'ятках .</p>		<p>Крок короткий, спина пряма.</p>
	<p>Перешикування: з ліва на ліво в колони по 4.</p>	До 30 с.	<p>У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук.</p>
	Комплекс ЗРВ на місці		
	<p>I. В. П. - О. С.</p> <p>1 - підняти плечі вгору;</p> <p>2 - В.П.</p>	8-10 раз.	<p>Максимальна амплітуда рухів. Слідкувати за диханням.</p>
	<p>II. В. П. - О. С.</p> <p>1 - повернути голову вліво;</p> <p>2 – прямо;</p> <p>3 – вправо;</p> <p>4 – В. П.</p>	4-6 раз.	<p>Спочатку виконувати повільно, потім швидко.</p>
	<p>III. В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору.</p> <p>1 – нахил уперед, торкнутися руками п'ят із внутрішньої</p>	8 раз.	<p>Ноги в колінах не згинати, прогнутись в поясниці.</p>

	сторони; 2 – В. П.		
	IV. В. П. руки на пояс. 1 – підняти ліву ногу вперед; 2 – махом відвести назад; 3 – ліву ногу вперед; 4 – В. П.; 5-8 – те саме правою ногою.	4-6 раз.	Ноги в колінах не згинати. Максимальна амплітуда рухів. Тулуб не нахиляти.
	V. В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил вліво, водночас руки через сторони вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме вправо.	4-6 раз.	Максимальна амплітуда руками. Нахил строго вбік.
	VI. В. П. – О. С. 1 – присід, розводячи коліна та відриваючи п'яти від підлоги, руки за голову; 2 – В. П.	6-8 раз.	Утримувати рівновагу.
	VII. В. П. – те саме 1 – праву руку вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву вгору; 4 – ліву вгору; 5-8 – зворотний рух у тій самій послідовності.	4-6 раз.	Змінювати темп.
	VIII. В. П. – стійка ноги нарізно. Стрибки на обох ногах із поворотом навколо себе в різні боки.	4-6 раз.	Вправа виконується довільно.
Основна (20 х.)	Завдання 1. Навчати комплексу загально-розвивальних вправ без предмета (імітаційні).	6-7 хв.	
	I. «Зростаємо великими» В.П. – О.С. 1-2 – руки в сторони та	8-10 раз.	Максимальна амплітуда рухів.

	<p>вгору, підвестися на носки, потягнутися вгору - вдих;</p> <p>3-4 – руки вниз, згинаючи ноги в колінах, нахилитися вперед - видих.</p>		
	<p>II. «Метелик»</p> <p>В.П. – руки в сторони долоньями вгору.</p> <p>1-2 – руки вгору долоньями всередину;</p> <p>3- 4 – В.П.</p>	4-5 раз.	Дотримуватися чіткого положення рук.
	<p>III. «Маятник»</p> <p>В.П. – руки на пояс.</p> <p>1 – нахил праворуч;</p> <p>2 – нахил ліворуч.</p>	8 раз.	Нахили строго в сторони.
	<p>IV. «Дроворуби»</p> <p>В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті у «замок».</p> <p>1 – підняти руки вгору, прогнутися - вдих;</p> <p>2 – нахилиючись вперед, опустити руки різко вниз між ніг, імітуючи рубання дров – видих.</p>	4-5 раз.	Спочатку виконувати вправу в повільному темпі, а потім прискорити рух.
	<p>V. «Млин»</p> <p>В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1-2 – колові рухи лівою рукою вперед;</p> <p>3-4 – колові рухи двома руками уперед з повільними поворотами тулуба ліворуч і праворуч.</p> <p>5-8 – теж, правою.</p>	4-5 раз.	Амплітуда рухів – максимальна. Руки в ліктях не згинати.
	<p>VI. «Велосипед»</p> <p>В. П. – лежачи на спині, підняти ноги вгору, спираючись руками об</p>	4-5 раз.	Темп виконання вправи довільний.

			положення рук вказується додатково.
3. Сід зігнувши ноги. I. В.П. – упор сидячи ззаду. 1 – нахил вперед; 2 – В.П.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – В.П.	3-4 рази		У положенні сидячи зігнуті ноги у кульшових і колінних суглобах максимально приблизити до таза, ступні ніг на підлозі. Підчас упору лежачи ззаду таз підняти якомога вище
Завдання 3. Вивчити елементи акробатики.			
1. Групування сидячи: I. Із положення стійка, руки вгору швидко сісти та згрупуватися. II. Із положення сиду швидко зігнути ноги та згрупуватися.	3-4 рази 3-4 рази		Групування – це положення тіла, що максимально зігнуте в усіх суглобах. Коліна розведені на ширину долоні, підборіддя міцно притиснуте до грудей. Руки зігнуті й утримують гомілки за середину, лікті – біля бічної поверхні стегна.
5. Групування лежачи: I. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися лежачи на спині. II. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися в сід.	3-4 рази 3-4 рази		
Завдання 4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.	2-3 рази		Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук

			"а".
Заключна (5 хв.)	Ходьба	До 2 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Темп виконання повільний.
	Вправи на розслаблення. В.П. – руки на пояс 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на одній нозі, рахуючи до 5-10, 5-8 – те саме, праву	4-6 раз.	Фронтальний спосіб організації діяльності учнів Перш ніж заплющити очі, необхідно прийняти стійке положення.
	В.П. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки вгору (потягнутися) – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передплічч, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В.П.	4-6 раз.	Вправа виконується у повільному темпі.
	Шикування в одну шеренгу	До 1 хв.	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд./хв.
	Завдання на наступний урок	30 с	Розказати, пояснити, показати.
	Підведення підсумків	1-2 хв.	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих.
	Організований перехід до класі	До 30 с	У колону по одному, дистанція 0.5 м.

Підпис (студента-практиканта)

Протокол
хронометрування уроку фізичної культури
для учнів 1-А класу

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

Інвентар: музичний програвач.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури)_____

П.І.П. спостерігача_____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження_____

Частини уроку	Зміст уроку	Пульс за 1хв.	Час закінчення дії	Рухова дія	Сприйняття	Допоміжні дії	Відпочинок	Простій
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Підготовча (10 хв.)	Простоювання		01.15					01.15
	Шиккування в одну шеренгу, привітання	72	01.45			00.30		
	Повідомлення завдань уроку.		02.00		00.15			
	Інструктаж з техніки безпеки під час		02.30		00.30			

проведення заняття.							
Вимірювання ЧСС.	80	03.30				01.00	
ЗРВ в русі							
Організовуючи вправи.		04.00	00.30				
I. Різновиди ходьби.	90	04.40	00.40				
II. Різновиди бігу.	100	05.10	00.30				
III. В.П. – руки на пояс 1 - руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперед; 4 – В.П.	90	05.30	00.20				
IV. 1-2 – ходьба на носках; 3-4 – ходьба на п'ятках .		05.40	00.10				
Перешикування : з ліва на ліво в колони по 4.	80	05.50			00.10		
ЗРВ на місці							
I. В. П. - О. С. 1 - підняти плечі вгору; 2 - В.П.	80	06.25	00.30				
II. В. П. - О. С. 1 - повернути голову вліво; 2 – прямо; 3 – вправо; 4 – В. П.		07.00	00.35				
III. В. П. –		07.30	00.30				

широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил уперед, торкнутися руками п'ят із внутрішньої сторони; 2 – В. П.							
IV. В. П. руки на пояс. 1 – підняти ліву ногу вперед; 2 – махом відвести назад; 3 – ліву ногу вперед; 4 – В. П.; 5-8 – те саме правою ногою.	93	08.00	00.30				
V. В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил вліво, одночасно руки через сторони вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме вправо.		08.30	00.30				
VI. В. П. – О. С. 1 – присід, розводячи коліна та відриваючи п'яти від		09.00	00.30				

	підлоги, руки за голову; 2 – В. П.							
	VII. В. П. – те саме 1 – праву руку вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву вгору; 4 – ліву вгору; 5-8 – зворотний рух у тій самій послідовності.		09.30	00.30				
	VIII. В. П. – стійка ноги нарізно. Стрибки на обох ногах із поворотом навколо себе в різні боки.	98	10.00	00.30				
Основна (20 хв.)	Завдання 1.							
	I. «Зростаємо великими» В.П. – О.С. 1-2 – руки в сторони та вгору, підвестися на носки, потягнутися вгору - вдих; 3-4 – руки вниз, згинаючи ноги в колінах, нахилитися вперед - видих.		10.30	00.30				
	II. «Метелик»		11.00	00.30				

	В.П. – руки в сторони долонями вгору. 1-2 – руки вгору долонями всередину; 3- 4 – В.П.							
	ІІІ. «Маятник» В.П. – руки на пояс. 1 – нахил праворуч; 2 – нахил ліворуч.	80	11.30	00.30				
	ІV. «Дроворуби» В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті у «замок». 1 – підняти руки вгору, прогнутися - вдих; 2 – нахилиючись вперед, опустити руки різко вниз між ніг, імітуючи рубання дров – видих.		12.00	00.30				
	V. «Млин» В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – колові	115	12.30	00.30				

рухи лівою рукою вперед; 3-4 – колові рухи двома руками уперед з повільними поворотами тулуба ліворуч і праворуч. 5-8 – теж, правою.							
<p>VI. «Велосипед» В. П. – лежачи на спині, підняти ноги вгору, спираючись руками об підлогу. Колові рухи зігнутими ногами.</p>	86	13.00	00.30				
<p>VII. «Літак» В. П. – руки в сторони. 1 – нахил ліворуч; 2 – нахил праворуч.</p>		13.30	00.30				
<p>VIII. «Насос» В. П. – О.С. 1 – нахил ліворуч, ліва рука ковзає по нозі вниз, права рука, згинаючись, ковзає по</p>	90	14.00	00.30				

	тулубу вгору; 2 – В.П.; 3-4 – те саме праворуч.							
	Завдання 2.							
	4. Сід ноги нарізно. I. В.П. – сід ноги нарізно. 1-3 – три пружні нахили до лівої із захватами гомілковостопн их суглобів; 4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. II. В.П. – сід ноги нарізно, руки вперед. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – В.П.; 3-4 – те саме направо.		14.30	00.30				
			15.00	00.30				
	5. Сід на п`ятках. I. В.П. – сід на п`ятках. 1 – стійка на колінах; 2-3 – відведення прямого тіла назад; 4 – В.П.		16.30	00.30				

	6. Сід зігнувши ноги. І. В.П. – упор сидячи ззаду. 1 – нахил вперед; 2 – В.П.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – В.П.		20.00	03.30				
	Завдання 3.							
	2. Групуванн я сидячи: Із положення стійка, руки вгору швидко сісти та згрупуватися. Із положення сїду швидко зігнути ноги та згрупуватися.		23.30	03.30				
			26.00	02.30				
	Групування лежачи: Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися лежачи на спині. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися в сід.	82	29.00	03.00				
			31.30	02.30				
	Завдання 4.		35.00	03.30				

	Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.							
Заключна (5 хв.)	Ходьба							
	Вправи на розслаблення. В.П. – руки на пояс 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на одній нозі, рахуючи до 5-10, 5-8 – те саме, праву	80	35.30	00.30				
	В.П. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки вгору (потягнутися) – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передплічч, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В.П.		36.00	00.30				
	Шикування в одну шеренгу		36.30			00.30		
	Завдання на наступний урок		37.00		00.30			
	Підведення	76	38.00		01.00			

	підсумків							
	Організований перехід до класі (простоювання)		40.00					02.00
			40.00	33.05	02.20	01.10	01.05	03.20

$$P_{\text{заг.}} = \frac{33.5 + 02.20 + 01.10 + 01.05}{35} \cdot 100 = 94.6\%$$

$$P_{\text{рух.}} = \frac{33.5}{35} \cdot 100 = 83.7\%$$

Графік

**визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками
пульсу учнів 1 А класу, ЗОШ № 1 м. Суми**

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

Інвентар: музичний програвач.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури)_____

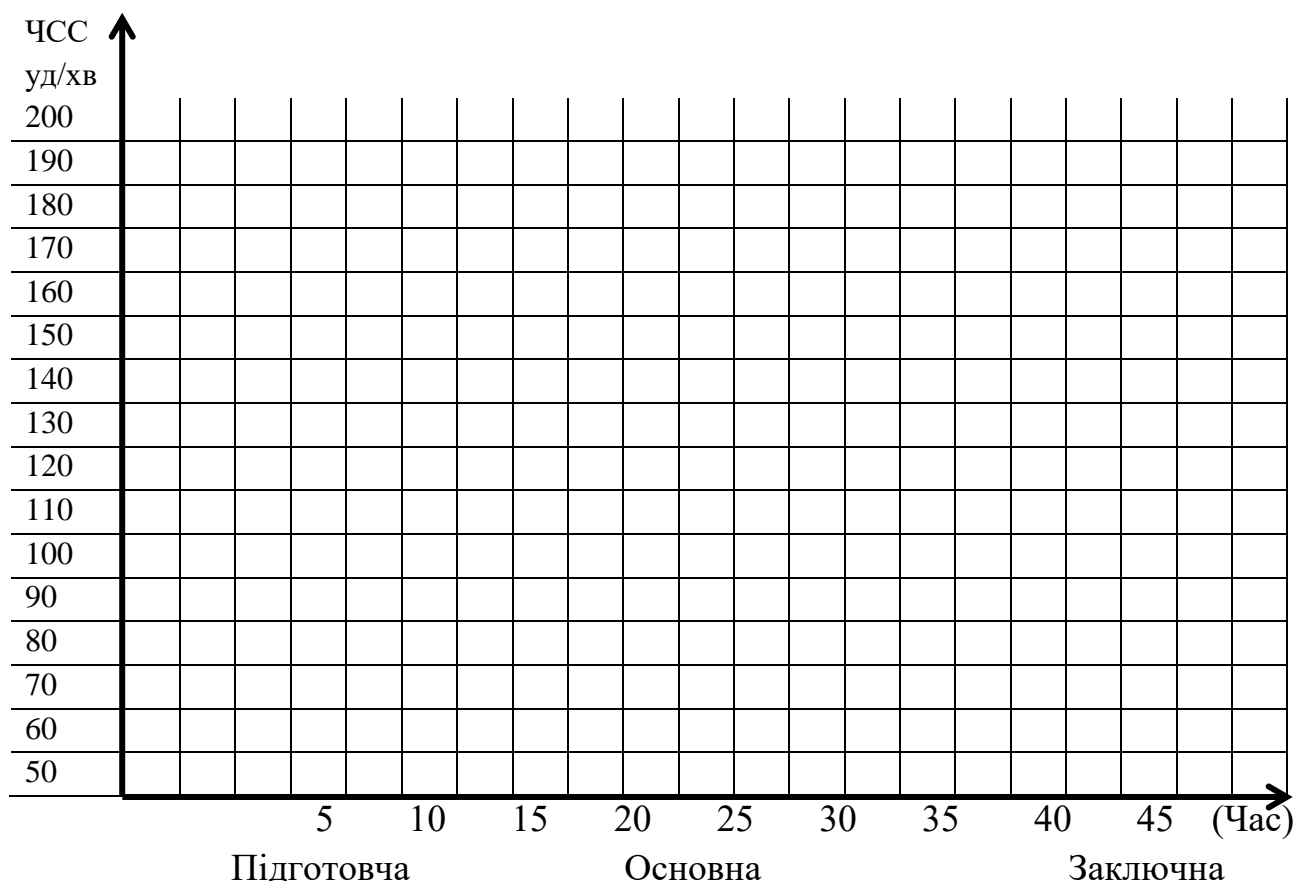
Дата проведення_____

Місце проведення_____

Кількість учнів_____

П.І.П. спостерігача_____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження_____



Аналіз пульсометрії

На початку уроку показник пульсу становив 72 уд./хв., що відповідає нормі для даного віку. Під час встановлення початкової ЧСС, на четвертій хвилині уроку, показник дещо підвищився і становив 80 уд./хв. За рахунок вправи з ходьби пульс підвищився на п'ятій хвилині до 100 уд./хв. Це дещо підвищений пульс, але в силу того, що у дітей першого класу рухливість нервових процесів є високою – даний показник знаходиться в межах норми. Після бігу були проведені загально-розвивальні вправи – вправи і шостій хвилині показники пульсу знизилися до 90 уд./хв. Далі при перешикуванні показники пульсу ще знизилися до 80 уд./хв. Після фізичних вправ пульс дещо підвищився і на восьмій хвилині становив 93 уд./хв., а після стрибків – 98 уд./хв. Отже, у підготовчій частині уроку показники пульсу декілька разів підвищувалися, але були в межах норми. Слід зазначити, що зростання ЧСС було поступовим. В основній частині уроку показники пульсу були дещо нижчими (82-85 уд./хв.) – виконувався комплекс імітаційних вправ. Але були

вправи через які показник ЧСС сягав 115 уд./хв. – на тринадцятій хвилині від початку уроку. Це найвищий показник за весь урок фізичної культури і саме він припав на основну частину. За фізіологічними показниками саме в основній частині має бути максимальний пульс. У заключній частині уроку показники пульсу знизилися і становили на початку – 80 уд./хв., а в кінці уроку, під час підведення підсумків – 76. Якщо порівняти ЧСС на початку і в кінці уроку, то можна зазначити, що різниця незначна, всього 6 уд./хв. Це означає, що діти на наступний урок йдуть незбудженими, спокійними і зауважень з боку вчителя, який буде читати наступний урок, не буде.

**Бальна оцінка в системі педагогічного контролю фізичної
підготовленості школярів
Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років**

1.

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100.$$

Оцінка силового індексу в балах

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
Індекс	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Дівчата												
Індекс	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

2.

$$\text{Швидкісно-силовий індекс} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
7-10	0,81	0,85	0,9	0,92	0,96	1,0	1,02	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11
Дівчата												
7-10	0,73	0,77	0,81	0,84	0,87	0,9	0,93	0,96	0,98	1,0	1,02	1,04

3.

$$\text{Швидкісний індекс} = \frac{\text{Дистанція, м}}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}}$$

Де: дистанція – 30 м для дітей 7-10 років; t – час подолання дистанції в секундах (с); ДТ – довжина тіла (зріст) в метрах (м).

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Х	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Д	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4.

$$\text{Індекс витривалості} = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t \text{ (с)} \cdot \text{ДТ (м)}}$$

Де: ДТ – довжина тіла, м; МТ – маса тіла, кг; дистанція 1000 м для школярів 7-10 років, м; t – час подолання дистанції в секундах (с).

Оцінка індексу витривалості в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
7-10	1,9	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,45	2,5
Дівчата												
7-10	1,7	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3

5. Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_1); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_2) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P_3) в кінці першої хвилини відновлення. Оцінювання працездатності серця роблять за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Індекс, ум.од.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1-3,5	3,51-6,5	6,51-9,5	9,51-12

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи №_____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року			Кінець н/року		
	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали
Довжина тіла, см						
Васа тіла, кг						
Сила кисті, кг (індекс 1)						
Стрибок у довжину з місця, см (індекс 2)						
Біг 30 м, с (60 м, 100 м), с (індекс 3)						
Біг 1000 м, с (1500 м, 2000 м, 3000 м) (індекс 4)						
Індекс Руф'є (індекс 5)						
Сума балів						
Середній бал						
Рівень фізичної підготовленості						

1. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу
«Козацькі розваги»

Конкурс проводиться для 3-4 класів.

До спортивного залу (майданчику) під звуки "Козацького маршу" входять учасники змагань – команди, кожна з яких складається з 8 хлопців.

Їх вітає козацький гурт школи.

Ведучий 1:

Ой, зібрались козаченьки, раділи й посміхались,

У своєму дружнім колі силою вихвалялись.

Ведучий 2:

Козаченьки, вам радіє навіть в небі сонце!

В чому ж ваша сила - сильна?

Розкажіть нам, хлопці.

Учасник 1:

Я козак, ім'я - Максим,

Вистачить у мене сил.

Не дивіться, що маленький,

Наче феєрверк, спритненький,

Як козак Сірко Іван,

Я верчусь мов сам шайтан.

(демонструє акробатичні вправи)

Учасник 2:

Я - козак Сашко, вітаю!

Силу богатирську маю!

Зможу чесно подолати

Ворогів України-мати.

Як Петро, як Сагайдачний,

Я Вкраїні буду сином вдячним.

Перемогу на полі здобуду,
Футболістом добрим буду.
(демонструє вдале володіння футбольним м'ячем)

Учасник 3:

Бравий козак, моє ім'я Віталій,
Воїн я розумових баталій,
Я демонструю силу на шаховому полі,
За це вклонюсь низенько
Батькам та власній долі !!!
Як Іван Мазепа розум гострий маю,
А ще добре танцюю, нажаль не співаю.
(демонструє елементи українського танцю)

Учасник 4:

Моє ім'я - Павло, я теж козак,
Володію силою слова! Так!
Бо слово піднімає військо в бій!
Лікує слово, кличе нас до дій!
Ось Гетьман Хмельницький,
Герой наш сміливий,
Людей піднімав і словом, і ділом!
А ще слово може розвеселити!
Ви згодні ? Тоді я почну говорити!
(Розказує жартівливу байку про козаків)

Учасник 5:

Я- Денис, козак нівроку, задніх не пасу.
І своїй країні рідній користь принесу!
Як козак Іван Виговський, - писар я чудовий,
Володію дуже добре мовою калиноюю!
Лист я можу написати в будь-який момент!
Хоч турецькому султану та хоч президенту.

Не політик, як Виговський, але трохи хитрий
І гнучкий. Та, слава Богу, варить ще макітра.
(читає власні вірші)

Учасник 6:

Дмитро я, парубок моторний,
І хлопець - хоч куди, козак!
У баскетболі я проворний,
Стукаю м'ячем так, і сяк.
І як герой наш Дорошенко,
Я б теж усім би побажав,
Робити свою справу добре,
Якщо ти вже її обрав!!!
(демонструє майстерне володіння баскетбольним м'ячем)
Входять дівчата:

Дівчина 1:

А якщо б в Січ Запорізьку і дівчат взяли,
Ми, доньки козацького народу, всім би довели:
Не лише гарматами ми Європу брали,
Було так спокон віків: світ красою підкоряли!

Дівчина 2:

А ще велика сила -
Пісня наша щира!
В ній про матір, про Україну
Та про Божу віру.
(співають народну українську пісню)

Ведучі 1і 2 разом:

Так у чому ж ваша сила, браття-козаченьки?

Всі учасники разом:

Сила наша у любові до України-неньки!

Ведучій 1

Увага! Починаються змагання козаків у силі, спритності та швидкості!!!

Козак - слабкому захисник!

Цінувати силу звик!!!

Учасники гурту залишаються допомагати в проведенні спортивної частини свята. Звучить "Козацький марш".

Команди шикуються для козацької переклички та проведення змагань. Кожен гурт називає свій девіз.

1 естафета "Як козаки картоплю саджали "

Перший учасник команди біжить, тримаючи у руці картоплину, до «городу» - обруча, який покладений перед кожною командою на відстані 9-10 метрів, «саджає» - кладе картоплю, повертається до команди, передає естафету. Наступний учасник біжить до «городу», «збирає врожай» - забирає картоплю і повертається до команди. Завдання по черзі виконує уся команда. Перемагає команда, яка першою зібрала врожай.

2 естафета "Як козаки кашу варили»

Біля кожної команди - ємкість з водою, у першого учасника в руках ложка. Він набирає ложкою воду, несе до протилежного кінця зали, де стоїть пуста ємкість. Виливає в неї воду з ложки, повертається до команди, передає ложку наступному. Виграє команда, у якої більше води потрапило до пустої ємкості.

3 естафета «Як козаки через річку переправлялися»

Кожна команда отримує 1 гімнастичний обруч. Перший учасник стоїть «на другому березі річки» - на відстані 9-10 метрів навпроти своєї команди в середині обруча. За сигналом біжить до команди, накидує обруч на наступного учасника і вони разом «переправляються» - біжать до місця переправи, де перший учасник залишається, а другий вертається за наступним, і так далі, поки вся команда не переправиться на «другий берег річки». Виграє команда, яка виконала вправу скоріше за всіх.

4 естафета «Як козаки розважались»

Біг у мішках. Перший учасник кожної команди стоїть в мішку. За командою виконує пересування стрибками в мішку до позначки та назад до команди. Виконують всі учасники команди. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

5 естафета «Як козаки гуртувалися»

Усі члени команди стоять один за одним та тримають ліву руку на лівому плечі того, хто стоїть попереду, а правою рукою тримають свою праву ногу. За сигналом всі команди починають стрибати на одній нозі до протилежного кінця залу. Виграє команда, яка прибула першою і жодного разу не розірвала ланцюг.

Заключний конкурс. "Як козаки силою вихвалялися"

Перетягування канату. Виконують всі команди між собою. Виграє команда, у якої більше перемог.

Оголошуються підсумки змагань.

Нагородження переможців.

Команди покидають зал під звуки "Козацького маршу".

2. Методична розробка виховного заходу

на тему: «Толерантність. Позитивне значення толерантності у формуванні цілісної особистості молоді людини»

(Для учнів 1 А класу)

Мета:

- розкрити поняття толерантність”, показати певні рівні толерантної поведінки людини;
- виховувати спостережливість, уважність до інших людей;
- виховувати здатність бачити і розуміти відмінність іншої людини від себе, вчити встановлювати стосунки на доброзичливій основі;
- виховувати чуйність, взаємоповагу, людяність, терпимість і небайдужість.

Форма проведення: психологічний практикум.

Місце проведення: класна кімната.

Обладнання:

- плакат з епіграфом;
- матеріали «Декларації принципів толерантності»”- роздатковий діагностичний інструментарій (анкети, бланки опитувальника);
- плакат «Риси толерантної особистості»;
- дерево з листочками;
- афоризми про толерантність;
- ватмани, маркери;
- мішечок.

План проведення:

1. Вступне слово вчителя. Психологічна установка.
2. Поняття про толерантність. Робота в групах.
3. Анкетування «Ваш рівень толерантності».
4. Діагностика толерантної особистості.

5. «Мудрість з дерева пізнання» (Обговорення висловів видатних людей про толерантність).

6. Виконання творчого завдання в групах.

7. Підсумок заняття. Вручення «Мішечка порад».

Хід проведення:

Підготовчий етап

Виготовити плакат з епіграфом до виховного заходу; заздалегідь підготувати бланки опитувальника «Риси толерантної особистості» для кожного учня. Діти поділені на 3 групи, кожна група отримала попереднє завдання для виступу.

Заготовити анкети для визначення рівня толерантності. Підготувати плакат або модель дерева з листочками, на яких записані вислови видатних людей про толерантність; виготовити три квітки («Толерантність») для творчої роботи; підготувати мішечок з написаними порадами «Прагніть бути толерантними». Епіграф: «Перед великим розумом я схиляю голову, перед великим серцем я стаю на коліна» (Гете).

1. *Вступне слово вчителя.* Психологічна установка. Французький філософ-просвітител XVIII ст. Ф. Вольтер сказав: «Ваші ідеї мені глибоко осоружні, але я віддам життя за право їх виголошувати!» Погодьтеся, що досить важливо терпимо, з розумінням, толерантно ставитися до поглядів, переконань, думок, традицій інших людей. Останнім часом слово «Толерантність» набуло значної популярності. Поясніть його значення. Що значить толерантна людина? Що таке толерантний підхід? Чи так важливо бути толерантним? Спробуємо відповісти на ці запитання на сьогоднішньому занятті. Ми живемо в складний і неспокійний час, а причини занепаду нашої моралі ми пояснюємо, виправдовуємо економічною та екологічною кризами, недоліками ринкових стосунків тощо. Глобальні проблеми, що їх має розв'язувати людство, дедалі більше загострюються, а конфлікти стають усе небезпечнішими, і тому зростає усвідомлення необхідності співпраці людей і привабливість ідей толерантності.

2.Поняття про толерантність. Робота в групах. У перекладі з латинської tolerance означає «терпіння». Це слово в медицині знають як здатність організму переносити вплив тих чи інших чинників. У суспільстві це означає терпимість до інших думок, поглядів, традицій.

Прочитавши «Декларацію принципів толерантності», дайте відповіді на поставлені запитання:

1 група: Що таке толерантність людини?

2 група: Реалізація принципу толерантності на державному рівні.

3 група: З чого починається виховання толерантності?

Відповіді учнів. Стаття 1. Толерантність означає поважання, сприйняття та розуміння багатого розмаїття культур нашого світу, форм самовираження та самовияву людської особистості. Формуванню толерантності сприяють знання, відкритість, спілкування та свобода думки, совісті й переконань.

Толерантність – це єдність у різноманітності. Це не тільки моральний обов’язок, а й політична і правова потреба. Толерантність – це те, що уможлиблює досягнення миру, сприяє переходу від культури війни до культури миру.

Толерантність – це не поступка, поблажливість чи потурання. Це передусім – активна позиція, що формується на основі визнання універсальних прав та основних свобод людини.

Толерантність – це обов’язок сприяти утвердженню прав людини, демократії та правопорядку. Стосовно поважання прав людини виявлення толерантності не означає терпимого ставлення до соціальної несправедливості. Це означає, що кожен може дотримуватися своїх переконань і визнає таке саме право за іншими. Це означає визнання того, що людина за природою своєю відрізняється зовнішнім виглядом, становищем, мовою, поведінкою і має право жити в мирі, зберігаючи свою індивідуальність. Це також означає, що погляди однієї людини не можуть бути нав’язані іншим.

Стаття 2. На державному рівні реалізація принципу толерантності передбачає існування справедливого та неупередженого законодавства,

дотримання правопорядку, адміністративних та інших норм. Потрібно також, щоб економічні та соціальні можливості були доступними для кожної людини без будь-якої дискримінації. Без толерантності не може бути миру, а без миру неможливі розвиток і демократія. Стаття 3. Виховання є найефективнішим засобом запобігання проявам нетерпимості. Виховання в дусі толерантності починається з прищеплення людям знань про їхні права та свободи з метою забезпечити їхню реалізацію та зміцнити прагнення кожного до захисту прав інших. Учитель: Продовжити наше заняття я хочу легендою «Все в твоїх руках». Колись давно на півдні Африки жив розумний але дуже пихатий вождь. Увесь день його складався з примірянь вишуканого вбрання та розмов із підданими про свій розум. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось прокотилася країною чутка, що в пустелі з'явився мудрець. Дуже розлютився вождь: як можна називати якогось там старця найрозумнішою людиною в світі?! Але нікому свого обурення не показав, а запросив мудреця до себе.

І ось настав день зустрічі. Зібралось усе плем'я, щоб послухати найрозумніших людей у світі. Вождь сидів на високому троні й тримав у руках за спиною метелика. До нього підійшов невеличкий худорлявий чоловік, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. І тоді, недобре посміхаючись, вождь сказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках, живе чи мертве?». Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «Усе в твоїх руках».

- Як ви розумієте слова мудреця? (Обговорення в групах. Виступи представників кожної групи.)

Учитель: Спираючись на загальне визначення поняття «Толерантність», спробуйте визначити терміни: етнічна толерантність, релігійна толерантність, політична толерантність. Наведіть конкретні приклади толерантної реакції на поведінку, погляди, переконання інших людей. (Робота в групах).

3. Анкетування «Ваш рівень толерантності». Учитель: «Свою терпимість, розуміння ми можемо проявляти по-різному, можна сказати, на різних рівнях»:

- відсторонено, без зайвої критики;

- витримано, спокійно, вичікуючи компромісного для усіх варіанту;
- доброзичливо, активно розуміючи мотиви такої поведінки людини, намагаючись допомогти в разі необхідності. Для того, щоб досягти успіху в житті, не витрачати сил на конфлікти, «побутові війни», доцільно сформувати в собі толерантність як рису характеру.

На якому рівні така риса як толерантність розвинена у вас, допоможе з'ясувати анкета.

Виберіть свій варіант відповіді, проаналізувавши 5 ситуацій. Зверніть увагу на те, якому рівню толерантності відповідає обраний вами варіант відповіді.

4. Діагностика толерантної особистості.

Учитель: Яку людину можна вважати толерантною? Які риси зазвичай має така людина? Ці питання спробуємо з'ясувати за допомогою опитувальника, який лежить перед кожним із вас. (Див. додаток Б). Завдання. Спочатку з перелічених рис виберіть три, які на вашу думку, у вас яскраво виражені. В колонці А навпроти цих рис поставте знак „+”. Потім у колонці Б виберіть три риси, які на ваш погляд, повинні обов'язково бути в ідеальній толерантній особистості, й проти них також поставте знак „+”. Цей бланк залишиться у вас, тому будьте якомога відвертішими.

Заповнюючи опитувальник, ви зможете зміцнити своє уявлення про толерантну особистість, продіагностувати себе, а також порівняти своє уявлення з уявленням усього класу про толерантну особистість. (Потім слід підрахувати кількість тих, хто відзначив першу рису як основну в толерантній особистості, потім другу і так за усіма 10 рисами.

Кількість відповідей заносять у колонку бланка і записують на дошці.

Підраховують кількість відповідей за кожною рисою. Потім визначають рейтинг рис. Отримують груповий портрет толерантної особистості).

Учитель: Що нового ви дізналися після цієї діагностики? Чи є в нашому класі толерантні особистості?

5. *«Мудрість з дерева пізнання»* (Обговорення висловів видатних людей про толерантність). Учитель: Ви мабуть помітили це деревце, яке плодоносить дозрілі, золоті листочки. Воно не просте, це – дерево пізнання. Зірвавши листочок, можна пізнати його мудрість. (Учні по черзі виходять до дерева, зривають листочки і зачитують вислови. Після цього кожна група пропонує свої думки з приводу висловлювань визначних людей про толерантність). Цікаві думки визначних людей про толерантність:

«Щаслива людина та, яка дарує щастя найбільшій кількості людей» (Дені Дідро, французький філософ, 1713-1784). «Байдужість – це параліч душі, передчасна смерть» (Антон Чехов). «Той, хто хоче обвинувачувати, не повинен поспішати» (Мольєр, французький драматург XVII ст.). «Ображаючи іншого, ти не турбуєшся про самого себе» (Леонардо да Вінчі). «Людина, яка робить інших щасливими, не може сама бути нещасною» (Гельвецій, французький філософ XVIII ст.). «Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш на звання людини» (Сааді, перський поет XIII ст.). «Підняти слабкого – цього замало: треба ще потім його й підтримати» (В. Шекспір, англійський драматург і поет, 1564-1616). «Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує свою подобу» (Гете, німецький поет, 1749 – 1832).

6. *Виконання творчого завдання в групах.*

Учитель: Перед вами – квітка «Толерантність». Але погляньте – пелюстки її пусті. Заповніть ці пелюстки рисами-синонімами толерантності.

(Кожна група виконує завдання самостійно. Після цього всі 3 квітки вивішують на дошку).

Отже, давайте проаналізуємо, з чим у вас асоціюється толерантність. (Захист, обговорення робіт).

7. *Підсумок заняття. Вручення «Мішечка порад».*

Учитель: - Що нового дізналися на сьогоднішньому занятті? Сформулюйте, що таке толерантність? Яке значення має така риса характеру в житті людини? Чому необхідно бути толерантним? Наведіть приклади таких життєвих ситуацій, де необхідний той чи інший рівень толерантності.

Чи допоможуть вам отримані сьогодні знання вийти з неординарних, критичних ситуацій?

Дякую за активну, ефективну роботу, зацікавленість на сьогоднішньому занятті. Прагніть бути толерантними!

Для цього намагайтеся дотримуватись рекомендацій, побажань «Мішечка порад»:

- будьте готові до того, що всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні;
- навчіться сприймати людей такими, якими вони є, не намагайтесь змінити в них те, що нам не подобається;
- цінують в кожній людині особистість і поважають її думки, почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими;
- зберігайте «своє обличчя», знайдіть себе і за будь-яких обставин залишайтеся самим собою.

Анкета

1. Дмитро має нетипову для хлопця зачіску – занадто довге волосся. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?

- а) постійно демонструвати своє невдоволення
- б) вимагати дотримуватися на заняттях у школі загального стилю одягу та зачіски
- в) виходити з того, що людина має право на самовираження й може робити що завгодно зі своїм волоссям

2. Оксана часто пропускає уроки без поважних причин. Як ставитись до цього?

- а) засуджувати ці вчинки
- б) вважати, що це її особиста справа і не втручатися
- в) з розумінням поставитися до проблем Оксани і поступово заохочувати її до навчання

3. Вадим постійно виявляє неповагу до інших, брутальність до своїх однокласників. Що робити?

- а) відповідати брутальністю на брутальність
- б) прагнути уникати спілкування
- в) в'яснити мотиви такої поведінки, проводити з хлопцем роз'яснювальну роботу.

4. Ваша подруга одягла на вечірку вбрання, яке їй не личить та їй недоречно на цьому заході. Що ви зробите, аби ваша подруга не була посміховиськом?

- а) запропоную ультиматум: або вона переодягається, або йде відпочивати сама
- б) натякну, що вона має кумедний вигляд
- в) коректно вкажу їй на недоречність такого вбрання

5. Ви – прихильник здорового способу життя. Ваш старший брат не робить зарядки, палить, нерационально харчується. Що ви робитимете?

- а) розповім батькам, нехай вони вирішують, що робити
- б) зроблю вигляд, наче нічого не помічаю
- в) пояснюватиму переваги здорового способу життя й залучатиму до спільних занять спортом.

Оцінюємо отримані результати: а) - 1 бал, б) – 2 бали, в) – 3 балів

Підраховуємо загальну кількість балів:

5 балів – ви досить категорична, негнучка, нетерпима до інших людина.

Маючи таку позицію, ризикуєте залишитися самотнім! Розпочніть з обдумування такого вислову: «Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні».

6-10 балів – характеризуєтесь як дещо відсторонена особистість із життєвим принципом «Моя хата – скраю, я нічого не знаю» або маєте велику витримку щодо поведінки, думок, традицій інших людей. По-перше намагайтесь визначити межу вашої терпимості! По-друге, зважте, аби вас не називали надто байдужою людиною.

11-15 балів – прийміть вітання! Ви – толерантна особистість, цінуєте людей, поважаєте їхні почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими.

Зберігайте «Своє обличчя»!

Зразок бланка опитувальника

№ п/п	Риси толерантної особистості	А	Б
1.	Терпіння		
2.	Почуття гумору		
3.	Доброзичливість		
4.	Уміння слухати		
5.	Здатність співпереживати		
6.	Альтруїзм		
7.	Уміння поставити себе на місце іншої людини		
8.	Уміння володіти собою (витримка)		
9.	Довіра		
10.	Чуйність		

Звіт

студента (-ки) -практиканта (-ки)

Іванової Світлани Василівни

Навчально-наукового інституту фізичної культури 920 групи
з педагогічної практики в закладі загальної середньої освіти №25

Сумської області, м. Суми, вул. Зеленка, 26

за період з _____ по _____

I. Навчально-методична робота

1. Переглянуто занять, проведених вчителем фізичної культури.
2. Проведено уроків фізичної культури самостійно.
3. Проведено уроків фізичної культури в ролі помічника.
4. Розроблено та написано розширених конспектів уроків, скорочених.
5. Проведено фізкультурних заходів.

II. Організаційна робота

1. Ремонт спортивного інвентарю.
2. Виготовлення нескладного спортивного інвентарю.
3. Участь у ремонті та реконструкції спортивних майданчиків, спортзалів.
4. Участь в установчій конференції з педагогічної практики, зборах бригади з методистами, участь у звітній конференції.
5. Організація спортивних змагань, тренувальних занять та ін.

III. Виховна робота

Описати участь в усіх формах виховної роботи в прикріпленому класі при виконанні функцій класного керівника. (Перерахувати всі проведені заходи і дати їх коротку характеристику.)

IV. Дослідна робота

1. Проведено хронометрування уроку фізичної культури та складання графіку-хронографу.

2. Визначено навантаження на учня за показниками пульсу на уроці фізичної культури у прикріпленому класі.

3. Визначено рівень фізичної підготовленості учнів прикріпленого класу.

Звіт пишеться в довільній формі.

Дата _____ Підпис студента _____

Підпис методиста _____

Рекомендовані джерела інформації

1. Андрощук Н. В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1-4 класи / Н. В. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2003. – 72 с.
2. Васьков Ю.В. Робочий зошит учителя. 1-4 класи / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2004. – 64 с.
3. Волинець Ю. Й. Інструктивно-методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою та при проведенні спортивно-масових заходів у загальноосвітніх школах / Ю. Й. Волинець, М. В. Нижник, Л. В. Катюха // Директор школи. – 2001. – № 23-24. – С. 39.
4. Ільницька Г.С. Фізична культура. 1 клас. 1 семестр / Г. С. Ільницька – Х. : вид. група «Основа», - 2018. – 112 с.
5. Дубенчук А. Робочий зошит вчителя початкових класів. Фізична культура / А. Дубенчук. – Рівне, 2000. – 60 с.
6. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
7. Круцевич Т. Ю. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / Т. Круцевич та ін. – К. : Літера ЛТД, 2016. – 76 с.
8. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навчально-методичний посібник / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 221 с.
9. Методичні рекомендації щодо здійснення контролю і оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи та оформлення їх результатів у класному журналі / За ред. Л. Д. Покроєвої. – Харків : ХОНМІБО, 2003. – 24 с.
10. Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навч. посіб / К. М. Огниста. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
11. Прокопова Л.І. Робочий зошит з педагогічної практики у молодшій школі / Л. І. Прокопова // Методичні рекомендації для студентів 2 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 60 с.

12. Програма з педагогічної практики у молодшій школі / Л. І. Прокопова // Методичні рекомендації для студентів 2 курсу спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 60 с.

13. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти: 1-2 класи. : ТД «ОСВІТА-ЦЕНТР+», 2018. – 240 с.

Інтернет-ресурси

1. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
2. <https://jast-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovok/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>
3. <https://nereff.ru/0238913.html>
4. <https://www.offsport.ru/wikipedia.com.ua/1x3cb8.html>
5. <https://mylifesport.ru/text.php?id=28>
6. <http://www.medical-enc.ru/turizm/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov.shtml>
7. <http://repository.sspu.sumy.ua/workspace>
8. https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/02/naskrizna_programa_praktik.pdf
9. <https://repository.sspu.edu.ua/view-workspaceitem>

Навчальне видання

Прокопова Людмила Іванівна

**Програма
з педагогічної практики (виробничої) у молодшій школі**

Навчально-методичний посібник

для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Комп'ютерний набір **Н. С. Цьома**

Підписано до друку 20.03.17.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. **5,3.**

Ум. Фарб.-відб. 5,8. Обл.-вид. арк. 5,1

Тираж **100** прим. Вид. **№ 25**

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П.40002, м. Суми, вул. Роменська, 100

Телефон: 066-293-34-29

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.