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

Робочий зошит студента-практиканта

Методичні рекомендації
для студентів 3 курсу спеціальності 017Фізична культура і спорт
Навчально-наукового інституту фізичної культури

Суми 2020

УДК 371.133.+373 (073)
П 80

Рекомендовано до друку рішенням

вченої ради

Навчально-наукового інституту фізичної культури

(протокол № 5 від 26.12.2019 р.)

Рецензенти:

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

Бермудес Д.І. – к. пед. н., ст. викл. кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Прокопова Л.І.

П 80 Робочий зошит студента-практиканта / Л. І. Прокопова // Методичні рекомендації для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 74 с.

У методичних рекомендаціях на основі узагальненого досвіду з організації та проведення педагогічної практики розкриваються зміст і організаційні основи педагогічної діяльності студентів у загальноосвітніх навчальних закладах. Даються рекомендації щодо планування навчального процесу, організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня та у позаурочний час, науково-дослідної роботи.

Книга рекомендована для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт факультетів фізичної культури педагогічних університетів.

© Прокопова Л.І., 2020
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020

ЗМІСТ

Вступ…….. 4

Розділ 1. Перелік звітної документації…….… 6

Розділ 2. Документація з педагогічної практики……..…… 7

2.1. Індивідуальний робочий план.…….. 7

2.2. Річний план……...…….. 12

2.3. Календарний план …… 12

2.3.1. Графічний план…… 13

2.3.2. Тематичний план ……...…… 15

2.4. Плани-конспекти уроків …… 17

2.5. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури…… 62

2.6. Звіт студента-практиканта..……. 67

Список рекомендованої літератури……. 70

ВСТУП

Педагогічна практика в школі є складовою частиною системи професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання. Вона дає можливість поєднати теоретичні знання, які студенти отримали під час навчання у закладах вищої освіти та їх практичну діяльність з виконанням обов'язків педагога в закладах загальної середньої освіти. Від рівня успішності роботи під час педагогічної практики залежить професійне становлення студента як вчителя.

Педагогічна практика студентів 3 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури проводиться в закладах загальної середньої освіти з 5 по 11 класи.

Базові школи для проведення практики обираються на основі високих показників фізичної підготовленості учнів, особистих якостей і професійної підготовки вчителів фізичної культури, а також при наявності відповідної матеріально-технічної бази.

Починається практика в VI семестрі і триває 5 тижнів. Протягом першого тижня студенти знайомляться з організаційною, навчально-методичною, спортивною і фізкультурно-оздоровчою, навчально-дослідною та виховною роботою школи. На першому уроці фізичної культури студенти виступають в ролі помічника вчителя, а починаючи з другого – уроки проводять самостійно. Кожен практикант прикріплюється до одного класу. Вся звітна документація ведеться відповідно до цього класу. Студенти проводять по 3 уроки фізичної культури на тиждень, заздалегідь готуючи плани-конспекти та іншу методичну документацію.

Укладач: студент (ка) _____

_____

____ курсу _____ групи

Школа №_____Клас_____

Адреса школи _____

_____

_____

П.І.Б. директора школи_____

_____

П.І.Б. вчителя фізичної культури_____

_____

П.І.Б. класного керівника_____

_____

П.І.Б. методиста з фаху_____

_____

П.І.Б. методиста з педагогіки_____

_____

П.І.Б. методиста з психології_____

_____

РОЗДІЛ 1
ПЕРЕЛІК ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

1. Індивідуальний робочий план.
2. Річний план.
3. Календарний план.
   3.1. Графічний план.
   3.2. Тематичний план.
4. Плани-конспекти уроків.
5. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.
6. Звіт студента практиканта.
7. Щоденний практики (окремо).
8. Презентація педагогічної практики в школі (окремо на диску).
9. Атестаційний лист (окремо).
10. Характеристика на студента (окремо).

РОЗДІЛ 2

ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

2.1. Індивідуальний робочий план

Індивідуальний робочий план на перший тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Підпис студента ____________________________

Індивідуальний робочий план на другий тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Підпис студента ___________________________

Індивідуальний робочий план на третій тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Підпис студента ___________________________

Індивідуальний робочий план на четвертий тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Підпис студента ________________________

Індивідуальний робочий план на п`ятий тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Підпис студента ____________________________

2.2. Річний план

Теми	Уроки	
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків	
		_____семестр
		_____семестр
		_____семестр
		_____семестр
		_____семестр
		_____семестр

2.3. Календарний план

Варіативний модуль «_____»

(____-й рік навчання)

Кількість годин - _____.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий

2.3.1. Графічний план

Зміст матеріалу	Номери уроків																							

+ – теоретичні відомості; О – ознайомити; Н – навчити; П – повторити; З – закріпити; У – удосконалити; К – контролювати.

2.3.2. Тематичний план

№ уроку	Зміст матеріалу	Дата проведення

2.4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів _____ класу

План-конспект уроку фізичної культури № 1 (____)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	№ з/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 2 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 3 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 4 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 5 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 6 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 7 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 8 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 9 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 10 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 11 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 12 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.

Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 13 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 14 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

План-конспект уроку фізичної культури № 15 (___)

Дата _____
Клас_____

Модуль: «_____».
Завдання уроку:
1. _____.
2. _____.
3. _____.
4._____.
5._____.
6._____.
Місце проведення: _____.
Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	**№ з/п**	**Зміст уроку**	**Дозування**			**ОМВ**
			ОГ	**ПГ**	**СМГ**	

Особистий підпис студента _____

2.5. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку

фізичної культури № ___ учнів ___ класу

Модуль «_____»

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Місце проведення: _____

Інвентар:_____

Оцінка якості уроку фізичної культури

№ з/п		Критерії оцінювання	Оцінка	
			за складову розділу	за розділ
1		***Підготовка до уроку***		
	1.1	План-конспект, його аналіз та оцінювання:		
	1.2	Підготовка місця до занять (обладнання, інвентар):		
	1.3	Спортивна форма учнів та зовнішній вигляд учителя:		
2		***Проведення підготовчої частини уроку***		
	2.1	Оцінювання постановки вчителем завдань уроку:		
	2.2	Вступно-організаційні та установчі дії:		

	2.3	Зміст загальної та цілеспрямованість спеціальної розминки:		
	2.4	Раціональність витрат часу уроку:		
3	***Проведення основної частини уроку***			
	3.1	Виправданість та ступінь реалізації визначених завдань уроку:		
	3.2	Раціональність способів реалізації навчальної діяльності школярів:		
	3.3	Послідовність виконання неоднорідних розділів основної часини уроку:		
	3.4	Оцінювання методики навчання:		
	3.5	Оцінювання методики виховання фізичних якостей:		
	3.6	Загальна та моторна щільність уроку, характеристика та методика регулювання фізичного навантаження:		

4	***Проведення заключної частини уроку***			
	4.1	Відновлювальна спрямованість, зміст та цілеспрямованість використання вправ:		
	4.2	Підведення підсумків:		
	4.3	Домашнє завдання (зміст, рекомендації з самопідготовки, термін виконання та перевірки):		
	4.4	Тривалість, орієнтування на наступні заняття з іншого предмета, своєчасність закінчення уроку:		
5	***Виконання вимог основних педагогічних принципів***			
	5.1	Активність учнів на уроці:		
	5.2	Систематичність та наступність виконання вправ:		
	5.3	Доступність та індивідуальний підхід у процесі навчання:		
	5.4	Постійне підвищення вимог до учнів:		
	5.5	Наочність та використання технічного забезпечення навчання (ТЗН):		

6	***Виховна цінність уроку***			
	6.1	Виховання моральних, виховних та естетичних якостей учнів, їхній інтелектуальний розвиток:		
	6.2	Вплив на підвищення емоційного стану, прояв інтересу до фізичних вправ:		
	6.3	Дисципліна та ділова активність учнів на уроці:		
7	***Оцінювання педагогічно виправданих і невиправданих затрат часу на уроці***			
	7.1	Витрати на пояснення та показ, осмислення навчального матеріалу:		
	7.2	Час, який витрачено на виконання підготовчих, основних та інших вправ:		
	7.3	Час, який витрачено на необхідний оперативно-відновлювальний відпочинок учнів:		
	7.4	Час, який витрачено на установку, приведення до робочого стану та прибирання обладнання, інвентарю, спорядження:		

	7.5	«Простій» - витрата часу уроку, який виражено в бездіяльності учнів з організаційно-методичних та інших недоліків:		
8	***Загальне оцінювання проведення уроку***			
	8.1	Співвідношення між діяльнісними складовими того, що відбулося на уроці та результативними показниками:		
	8.2	Виконання конкретно поставлених завдань. Виправданість можливих відхилень від плану-конспекту уроку:		
	8.3	Оцінювання рівня діяльності вчителя з урауванням позитивних сторін та помилок на конкретному уроці:		
Підсумкова оцінка				

2.6. Звіт студента-практиканта

_____

П.І.Б. (повністю)

3 курсу _____ групи з педагогічної практики в КУ ЗЗСО № _____,
_____ району
_____ міста (села)
_____ області
за період з _____ по _____.

І. Організаційна робота

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ІІ. Навчально-методична робота

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

III. Спортивна і фізкультурно-оздоровча робота

V. Виховна робота

Підпис студента _____

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар Т. С. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2013. – 193 с.
2. Боднар Т. С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 1 : навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014 – 186 с.
3. Боднар Т. С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2 : навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014 – 186 с.
4. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Основи техніки ходьби та бігу // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 12-26.
5. Журавин М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издат. центр «Академия», 2001. – С. 223-230.
6. Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017. – 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
7. Козина Ж. Л., Вакслер М. А., Тихонова А. О. Методика проведення уроків із спортивних ігор в школі (баскетбол) // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 1. – С. 32-41.
8. Козина Ж. Л., Кондак Н. В., Зощук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ (з грифом МОНмолодьспорту України, № 1, 4 / 18Г794 від 30.11.11). Х. : Точка. – 324 с.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексайчук, В. В. Деревянко, в. М. Єрмолова, В. О. Сілкова (наказ МОН № 451 України від 22.03.2017 р.).
10. Особливості методики застосування комбінованої аеробіки у процесі

занять з фізичної культури учнів основної школи / Наук. часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» – Вип. 7. – К., 2010. С – 77-82.

11. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений. – М. : Гуманитарноиздат. центр ВЛАДОС. – 2000. – 448 с.
12. Рухливі ігри з методикою викладання : навчальний посібник / укл. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
13. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч. метод. посіб / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 104 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 138-141.

Інтернет-ресурси

1. http: // disted.ebu.vn.ua / courser / learn / 6074
2. http: // sportluck.org / fizychna-kultura / 63profilacty kasportyvnohotravmatyzmu
3. http: // pulvinar;blogsport.com / p / blogpage_9182.html
4. http: // pulvinar;blogsport.com / p / blogpage_2458.html
5. http: // lib. In tu.info / book / tf / fiz_vuh / 2013 / 1353 / page8.html
6. http: // pidruchniki.com / 115707118 / meditsina / fizichne_vihovanya_element_suspilnogo_zhittya
7. http: // webcache.googleusercontent.com / search?q=cache:http: // ua.texttreferat.com / referat802.html&gws_rd=cr&ei=F10WLubCsTp6ASitJSgCw
8. http: // www.aybolit.ua / priudarax /

9. http: // disted.edu.vn.ua / courses / learn / 6274
10. https: // jast- fit.ru / vidy-trenirovok / aerobnye-trenirovok / klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi
11. https: // nereff.ru / 0238913.html
12. https: // www.offsport.ru / wikipage.com.ua / 1x3cb8.html
13. https: // mylifesport.ru / text.php?id=28
14. http: // nereff.ru / 0238913.html
15. http: // www.offsport.ru / basketboll / 52 / povoroty.shtlm
16. http: // olimpko.com / pro-uchylyshche / hotuiemosia-do-zaniat / 228-tm-rukhlyvykh-i-sportyvnykh-ihor.html
17. http: // gimnastikasport.ru / sportivaya / kompleks-volnyh-uprazhmeniy.html
18. http: // www.medical-enc.ru / turizm / osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov.shtml
19. http: // damporadu.ru / medicina-i-zdorov-ja / 11902-vpravi-na-rozvitok-koordinacii-ruhiv.html
20. http: // www.mon.gov.ua – веб-сторінка Міністерства і освіти і науки України.
21. http: // www.nbuv.gov.ua – веб-сторінка бібліотеки ім. Вернадського.
22. http: // www.turu.ebu.ua – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.
23. http: // bibliotound.ru / сайт бібліотеки наукової та студентської інформації.
24. http: // ddiagnoz03.in.ua / diets / vpravi-jogi-dlya-pochatkivtsiv-v-domashnih-umovah.html
25. https: // women-territory.in.ua / joga / 92-joga-dlya-pochatkivczv-vpravi-video.html

Навчальне видання

Прокопова Людмила Іванівна

Робочий зошит студента-практиканта

Методичні рекомендації
для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Навчально-наукового інституту фізичної культури

Суми: Вид-во СумДПУ, 2020 р.
Свідоцтво №231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: Лянной М. О.
Комп'ютерний набір і верстка авторів

Здано до набору 20.01.2020 Підписано до друку 26.01.2020.
Формат 60х84/16. Гарн. Time New Roman.
Папір друк. Друк ризогр.
Умовн. друк. арк. 5,3. Обл.-вид. арк. 3,7
Тираж 100 прим. Вид. № 66

СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87.

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка