Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Прокопова Л. І.

Робочий зошит

з педагогічної практики у молодшій школі

Методичні рекомендації
для студентів 2 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура
Навчально-наукового інституту фізичної культури

Суми 2018

УДК 371.133.+373 (073)
ББК 74.584я73
П 80

Рекомендовано до друку рішенням

вченою радою

Навчально-наукового інституту фізичної культури

(протокол № 7 від 20.03.2017р.)

Рецензенти:

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

Рибалко П. Ф. – к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Прокопова Л.І.

П 80 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 : ФОП Цьома С.П., 2018. – 50 с.

У методичних рекомендаціях розкриваються зміст і організаційні основи педагогічної діяльності студентів у загальноосвітніх навчальних закладах. Значне місце відведено рекомендаціям щодо планування навчального процесу, організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня та у позаурочний час, науково-дослідної роботи.

Для студентів 2 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура.

УДК 371.133.+373 (073)
ББК 74.584я73

© Прокопова Л.І., 2018
© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018

ЗМІСТ

Вступ …… 4

Розділ 1. Перелік залікової документації з педагогічної практики….. 6

Розділ 2. Документація з педагогічної практики……. 8

2.1. Індивідуальні робочі плани……. 8

2.2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу…… 11

2.3. Календарний графічний план на період практики……. 12

2.4. Календарний тематичний план на період практики…….…… 14

2.5. Плани-конспекти уроків фізичної культури…….…… 16

2.6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури….. 34

2.7. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу в прикріпленому класі….. 37

2.8. Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів .....…….. 39

2.9. Методична розробка виховного заходу……. 42

2.10. Звіт студента-практиканта…….. 45

Список рекомендованої література……..……. 49

ВСТУП

Педагогічна практика в середніх загальноосвітніх школах є складовою частиною системи професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання. Вона дає можливість поєднати теоретичні знання, які студенти отримали під час навчання у ВНЗ та їх практичну діяльність з виконанням обов'язків педагога в загальноосвітніх школах та інших дитячих навчально-виховних закладах. Від рівня успішності роботи на першому етапі залежить професійне становлення студента як учителя.

Педагогічна практика студентів 2 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури проводиться в загальноосвітніх школах з 1 по 4 класи (термін проведення – квітень).

Починається практика в IV семестрі після вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання». Практика триває 3 тижні. 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 є 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 в прикріплених класах, наперед готуючи плани-конспекти та іншу документацію.

Основною метою педагогічної практики студентів 2 курсу є:

- підготовка до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій вчителя фізичної культури та педагога-вихователя у реальному навчально-виховному процесі;
- формування професійних і психічних якостей особистості майбутнього спеціаліста з фізичного виховання відповідно до сучасних вимог щодо працівників сфери педагогічної діяльності;
- формування інтересу у студентів до обраної професії.

Згідно з метою, визначені наступні завдання педагогічної практики для студентів-практикантів:

1. Ознайомити студентів із системою, реальними умовами та станом роботи з фізичного виховання в сучасній загальноосвітній школі, з передовим педагогічним досвідом.

2. Закріпити, поглибити, збагатити та перевірити знання, які здобули студенти в процесі відвідування теоретичних і практичних занять в інституті з предметів психолого-педагогічного та медично-біологічного циклів навчальних програм.

3. Формувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички проведення сучасних форм навчально-виховної роботи, виконання функції вчителя фізичної культури та педагога-вихователя; вміння застосовувати надбані знання та навички у вирішенні конкретних педагогічних завдань.

4. Надати студентам знання та практичні навички оцінки рівня функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 1
ПЕРЕЛІК ЗАЛІКОВОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

1. Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики.
2. Графік розподілу та походження навчального матеріалу з фізичної культури у прикріпленому класі на рік.
3. Календарний графічний план на період практики для прикріпленого класу.
4. Календарний тематичний план на період практики для прикріпленого класу.
5. Плани-конспекти уроків з фізичної культури.
6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури у прикріпленому класі.
7. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу в прикріпленому класі.
8. Контроль фізичної підготовленості школярів прикріпленого класу.
9. Методична розробка виховного заходу.
10. Звіт студента-практиканта.
11. Наочність (презентація).

Укладач: студент (ка) _____

2 курсу 92___ групи

Школа №_____

Адреса школи _____

_____

_____

П.І.П. директора школи

_____

П.І.П. вчителя фізичної культури

_____

П.І.П. класного керівника

_____

П.І.П. методиста з фаху

_____

РОЗДІЛ 2

ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

2.1. Індивідуальний робочий план для прикріпленого класу

Індивідуальний робочий план на перший тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Індивідуальний робочий план на другий тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

Індивідуальний робочий план на третій тиждень

№ пор.	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання

2.2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу на 2017-2018 навчальний рік

для учнів _____ 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 ( )																			
Вправи для оволодіння навичками пересувань ( )																			
Вправи для опанування навичками володіння м’ячем ( )																			
Стрибкові вправи ( )																			
Ігри для активного відпочинку ( )																			
Вправи для розвитку фізичних якостей																			
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості																			
Варіативний модуль																			
Лижна і ковзанярська підготовка ( )																			
Плавання ( )																			
Хореографія ( )																			

2.3. Календарний графічний план на період практики

Розділ	Номер/місяць проведення уроків								

2.4. Календарний тематичний план на період практики

Кількість годин	Зміст
	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики
	Вправи для оволодіння навичками пересувань
	Вправи для опанування навичками володіння м’ячем
	Стрибкові вправи
	Ігри для активного відпочинку
	Вправи для розвитку фізичних якостей
	Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості

Примітка: вибрати тільки ті вправи, які викладаються під час педагогічної практики (всього 9 годин)

Завдання на період практики:

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

4._____

_____

5._____

_____

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1 (46)			
2			

3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

***Примітка*:** 1(46) – номер уроку за календарним графічним планом.

2.5. Плани-конспекти уроків фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 20__ р.

План-конспект № 1

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____
Місце проведення: _____
Кількість учнів: _____
Інвентар: _____
_____

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 2

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 3

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____
Місце проведення: _____
Кількість учнів: _____
Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 4

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 5

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 6

уроку фізичної культури для учнів ____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 7

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____
Місце проведення: _____
Кількість учнів: _____
Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 8

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

ЗАТВЕРДЖУЮ (вчитель ФК)

_____

«___» _____ 200__ р.

План-конспект № 9

уроку фізичної культури для учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів: _____

Інвентар: _____
_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки**
1	2	3	4

2.6. Протокол

хронометрування уроку фізичної культури учнів _____ класу

Вправи _____.

Завдання уроку:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення _____ Місце проведення_____
В класі за списком _____ Присутні _____ Займалось _____
Урок провів _____
Урок спостерігав _____
П.І. учня за яким ведеться спостереження_____

Частини уроку	**Зміст уроку**	**Пульс за 1 хв.**	**Час закінчення рухової дії**	**Рухова дія**	**Осмислення**	**Допоміжні дії**	**Відпочинок**	**Простій**
1	2	3	4	5	6	7	8	9

$$P_{заг.} = \frac{t_5 + t_6 + t_7 + t_8}{45(40)} \times 100\% = \underline{\qquad\qquad\qquad\qquad} = \qquad \%$$

$$P_{рух.} = \frac{t_5}{45(40)} \times 100\% = \underline{\qquad\qquad\qquad\qquad} = \qquad \%$$

2.7. Графік

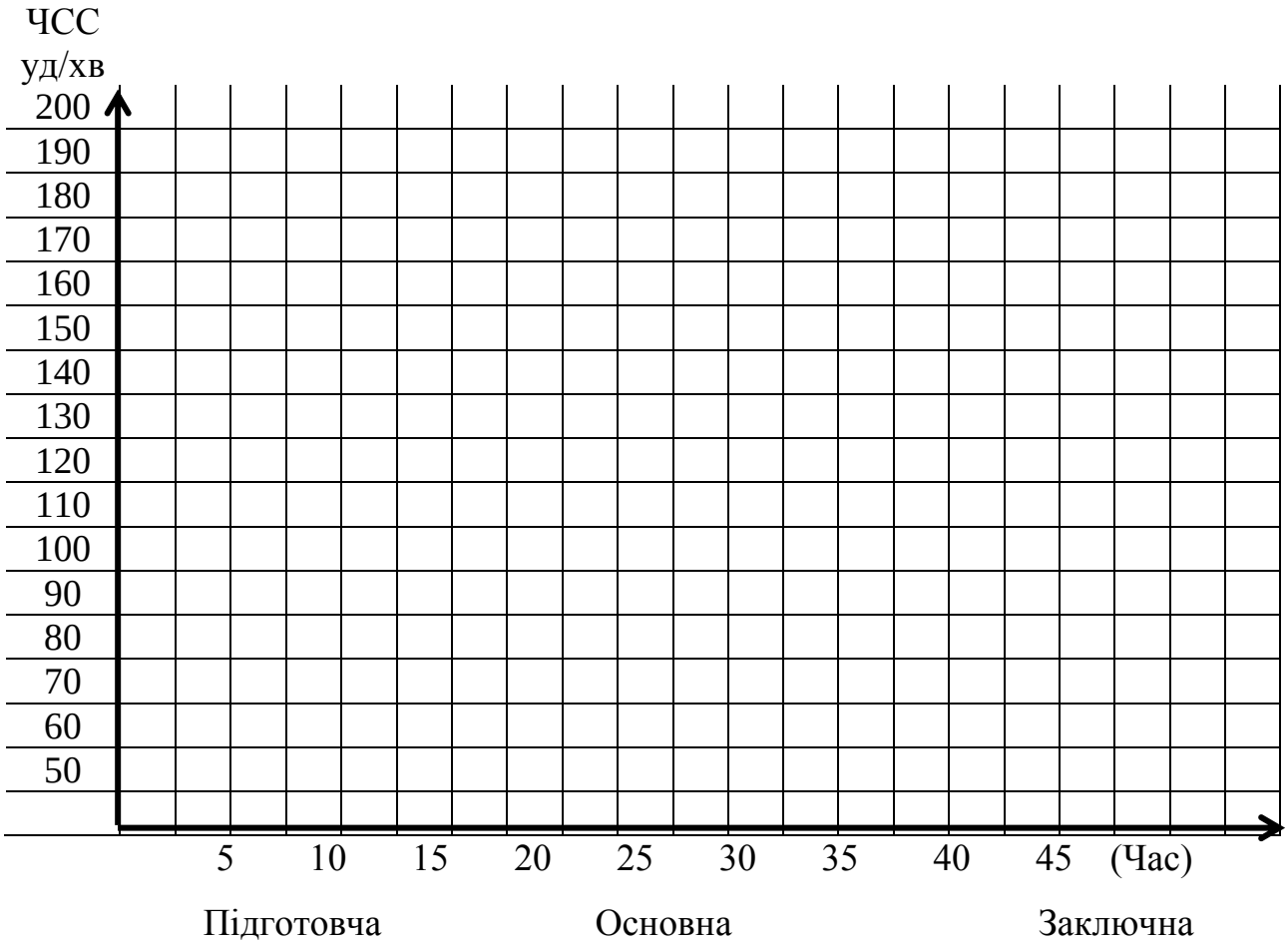
визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу в прикріпленому класі

Вправи_____

Завдання уроку:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Дата проведення _____ Місце проведення_____
В класі по списку _____ Присутні _____ Займалося _____
Урок провів _____
Урок спостерігав _____
П.І. учня за яким ведеться спостереження_____



Аналіз пульсометрії

_____ (підпис студента-практиканта)

2.8. Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів

Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років

1.

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

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.

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

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.

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

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.

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

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		
	резуль-тат	індекс	бали	резуль-тат	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						

2.9. Методична розробка виховного заходу

_____

(Назва заходу)

Мета: _____
_____
_____
_____

Форма проведення:_____

Місце проведення:_____

Обладнання:_____
_____
_____

План проведення:

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

Хід проведення:

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

2.10. Звіт студента-практиканта

студента-практиканта

_____

П.І.Б. (повністю)

ІІ курсу _____ групи з педагогічної практики в ЗОШ № _____,

_____ району

_____ міста (села)

_____ області

за період з _____ по _____.

І. Організаційна робота

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ІІ. Навчально-методична робота

ІІІ. Спортивна і фізкультурно-оздоровча робота

IV. Навчально-дослідна робота

V. Виховна робота

Підпис студента _____

Дата _____ Підпис методиста з фаху _____

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васьков Ю.В. Робочий зошит учителя. 1-4 класи / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2004. – 64 с.
2. 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.
3. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навчально-методичний посібник / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 221 с.
4. 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.
5. Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навч. посіб / К. М. Огниста. – Тернопіль : «Астон», 2001. – 58 с.

Навчальне видання

Прокопова Людмила Іванівна

Робочий зошит з педагогічної практики для початкової школи

Методичні рекомендації

для студентів 2 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Відповідальний за випуск ***Л. В. Пшенична***

Комп'ютерний набір ***Н. С. Цьома***

Підписано до друку 20.03.18.

Формат 60х84/16. Гарн. Times New Roman. Друк. ризогр.

Папір офсет. Умовн. друк. арк. 5,3. Обл.-вид. арк. 5,1

Тираж 100 прим. Зам. №

Виготовлено на обладнанні ФОП Цьома С.П.

м. Суми, вул. Роменська, 100.

Телефон для довідок (066) 293-34-29