**Міністерство освіти і науки України**

**Національний університет «Одеська політехніка»**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

«Педагогічна практика з фізичної культури»

для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

Одеса, 2022

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний університет «Одеська політехніка»**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

«Педагогічна практика з фізичної культури»

для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри

фізичного виховання та спорту.

Протокол № 1 від 29 серпня 2022 р.

Одеса, 2022

Методичні рекомендації «Педагогічна практика з фізичної культури» для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання / Уклад. В. В. Подгорна, А.С. Кокотєєва, В.С. Марчук, Н.О. Завойко – Одеса, 2022. – 25 с.

Укладачі: В.В. Подгорна, канд. пед. наук, доцент,

Кокотєєва А.С., ст. викладач,

Марчук В.С. – асистент викладача,

Завойко Н.О. – директор Одеської ЗОШ №65

**Зміст**

[ВСТУП 4](#_gjdgxs)

[1.Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики 5](#_30j0zll)

[2.Складання конспекту уроку 6](#_1fob9te)

[2.1. План-конспект уроку (розучування нового матеріалу) 7](#_3znysh7)

[2.2. План-конспект уроку (удосконалення пройденого матеріалу) 11](#_2et92p0)

[2.3. План-конспект уроку (мішаного типу) 14](#_tyjcwt)

[2.4. Наскрізний план-конспект уроку 17](#_3dy6vkm)

[3. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу 21](#_1t3h5sf)

[4.Закінчення практики. Звіт. 24](#_4d34og8)

[Рекомендована література 25](#_2s8eyo1)

**ВСТУП**

Педагогічна практика – діяльність здобувачів вищої освіти, яка є аналогом професійної роботи вчителя, адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах навчального закладу.

В традиційній системі підготовки вчителів фізичної культури в ЗВО педагогічна практика відіграє головну роль у вирішенні проблеми формування практичних професійних умінь. Вона забезпечує поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їхньою практичною діяльністю у навчально-виховних закладах і є органічною частиною навчально-виховного процесу.

Педагогічна практика має статус обов'язкової і закінчується захистом звітної документації.

Комісія у складі керівника практики від факультету, кафедри, методиста та вчителя фізичної культури школи на підставі наданих здобувачем вищої освіти матеріалів практики (комплект документів) і характеристики з місця її проходження, оцінює роботу практиканта, який отримує диференційований залік (підсумкову оцінку) на підставі поточних оцінок за виконання різноманітних завдань.

За час проходження педагогічної практики здобувач вищої освіти повинен самостійно підготувати і представити до захисту залікову документацію: індивідуальний робочий план на період педагогічної практики; плани-конспекти уроків фізичної культури; методичну розробку фізкультурно-оздоровчого заходу; звіт студента-практиканта; щоденник практики.

Виконання і оформлення цих видів робіт викликає певні труднощі у практикантів. Дані методичні рекомендації містять вказівки, які полегшать студентам роботу по написанню і веденню навчальної документації, передбаченої програмою практики.

**1.Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики**

Індивідуальний робочий планпедагогічної практикискладають з метою систематизації робочого часу, рівномірного розподілення навантаження при оформленні навчальної документації і залучення здобувача вищої освіти до участі в роботі за планом школи.

Планувати слід на 1-2 тиждень вперед за таким зразком:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назви робіт** | **Тижні проходження практики** | | | | | **Відмітки про виконання** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Установча конференція | + |  |  |  |  |  |
| 2. | Ознайомлення зі структурою і змістом організації навчально-виховного процесу | + |  |  |  |  |  |
| 3. | Ознайомлення зі змістом робочих програм навчальної дисципліни з фізичної культури у ЗЗСО | + |  |  |  |  |  |
| 4. | Відвідування та проведення аналізу уроків фізичної культури учителя | + | + |  |  |  |  |
| 5. | Ознайомлення з комплексною програмою з фізичної культури для учнів ЗЗСО | + | + |  |  |  |  |
| 6. | Участь у проведені уроків фізичної культури, разом із учителем | + |  | + |  |  |  |
| 7. | Проведення залікового уроку № 1 |  | + |  |  |  |  |
| 8. | Проведення залікового уроку № 2 |  |  | + |  |  |  |
| 9. | Проведення залікового уроку № 3 |  |  | + |  |  |  |
| 10. | Проведення залікового уроку № 4 |  |  |  | + |  |  |
| 11. | Відвідування та проведення аналізу уроку фізичної культури інших практикантів |  |  |  | + |  |  |
| 12. | Ознайомлення з планами виховної роботи, вимогами до журналу класного керівника | + |  |  |  |  |  |
| 13. | Проведення виховного (спортивно-масового чи фізкультурно-оздоровчого) заходу з учнями ЗЗСО визначеного класу початкової школи |  |  |  | + |  |  |
| 14. | Ознайомлення учнів з умовами вступу на навчання до Одеської політехніки із загальною інформацією про спеціальність 0.14.11. Середня освіта (Фізична культура) |  |  | + |  |  |  |
| 15. | Оформлення щоденника практики |  |  |  |  | + |  |
| 16. | Розробка планів-конспектів залікових уроків | + | + | + | + | + |  |
| 17. | Розробка сценарію виховного спортивно-масового чи фізкультурно-оздорочого заходу (фото обов’язково) |  |  | + | + |  |  |
| 18. | Підготовка до захисту здобувачем освіти результатів практики |  |  |  |  | + |  |

**2.Складання конспекту уроку**

Ефективність уроку фізичної культури залежить від якості підготовки вчителя (студента) до майбутнього заняття.

Приступаючи до конструювання уроку і написання конспекту необхідно:

1. Правильно усвідомити завдання, тип і пізнавальну сторону уроку.

2. Ретельно підібрати матеріал по частинах уроку. При цьому спочатку визначити зміст його основної частини.

3. Глибоко продумати методи навчання та організації учнів на уроці.

4. Врахувати умови проведення уроку, наявність і стан обладнання, кількість необхідного дрібного спортивного інвентарю.

Складаючи конспект уроку, слід пам'ятати, що урок будують відповідно до плану на семестр, він повинен бути логічно пов'язаний з попереднім і наступним уроками, мати чіткі, конкретні педагогічні завдання (освітню, оздоровчу і виховну). Завдання повинні бути здійсненні в межах часу, відведеного на їх рішення на уроці. Освітні завдання пов’язані з формуванням рухових умінь і навичок, які формуються, наприклад: «ознайомити з технікою штрафних кидків у баскетболі», або «навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно через коня в ширину», або «закріпити техніку ведення м’яча зі зміною висоти відскоку м’яча та напрямку руху » тощо.

Формулювання виховних завдань слід починати зі слів «сприяти вихованню» і далі зазначається якість, наприклад, хоробрість, колективізм.

Оздоровчі завдання спрямовані на розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення здоров’я, формування правильної постави, загартування організму учнів. Оздоровчі завдання формулюють таким чином: «сприяти розвитку витривалості».

Підбір засобів для вирішення завдань уроку слід починати з вправ, що підводять до розучування рухової дії, а потім з циклу загальнорозвиваючих вправ підбираються ті, які готують організм школярів до роботи в основній частині уроку.

На початку плану-конспекту вказують дату, клас, мету, завдання уроку та необхідний інвентар. План-конспект складають з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Конспект уроку записують за такою схемою:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|  |  |  |  |

У графу «Зміст» вносять всі засоби навчання, які забезпечують вирішення поставлених завдань.

У графі «Дозування» проти кожної вправи вказують обсяг навантаження. При дозуванні серій основних завдань слід користуватися уніфікованим методом запису навантаження, що відображає досягнення бажаної ЧСС, об'єму навантаження, часу відпочинку між вправами і загального часу, необхідного для виконання завдання.

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС | t відпочинку |
| V роботи | t загальне виконання завдання |

У графі «Організаційно-методичні вказівки» слід вказати:

• метод організації учнів при виконанні завдань,

• на що звернути увагу, контролюючи виконання завдань;

• визначити зауваження, що сприяють попередженню типових помилок при виконанні вправ.

З метою якісної мовної підготовки студента до проведення уроку текст пояснення завдань уроку, правил і зміст ігор слід записувати у вигляді прямої мови.

До даних рекомендацій додаємо приблизні варіанти конспектів різних видів і типів уроків.

**2.1. План-конспект уроку (розучування нового матеріалу)**

Конспект уроку фізичної культури для учнів 3-х класів школи №\_

**Тема:** Рухливі ігри

**Завдання уроку:**

*1. Освітня.* Навчити грати в гру «В'юни». Повторити гри «Маскування команд» і «Салки».

*2. Оздоровча*

Розвивати швидкісні якості, спритність.

*3. Виховна*

Виховувати вміння швидко орієнтуватися в ігровій обстановці; чітко виконувати колективні дії, проявляючи творчу фантазію.

**Обладнання уроку:**

1. Фішки для підрахунку очок по зайнятих місцях (червоні – 1 місце, сині – 2 місце, жовті – 3 місце);

2. Портативна безпровідна колонка, музичні записи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПІДГОТОВЧА | Шикування класу  Привітання і пояснення  задач уроку. | 30''  1' | Учні будуються на  бічної лінії залу в  колону по одному.  Перевірити рівняння і дотримання дистанції.  учитель:  «Добрий день, діти!  Сьогодні я навчу вас  грати в гру «В'юни».  Переможуть ті, хто опиниться швидшим,спритні-шим, кмітливішим. |
| Вправа на увагу: крок вправо, крок вліво, крок вліво, крок вправо, поворот кругом, поворот кругом  Різновиди ходьби і бігу:   1. Ходьба стройовим кроком. 2. Ходьба з акцентом на 4-й крок. 3. Прискорена ходьба. 4. Повільний біг. 5. Біг зі зміною напрямків по команді вчителя.   Перехід на ходьбу  Підготовчі вправи в русі.  1 вправа. Кругові обертання руками на кожен крок.  2 вправа. Повороти тулуба вліво і вправо на кожен крок.  3 вправа. Зупинка, поворот наліво.  В.П. о.с.  1-2 – приставний, крок вправо;  3 – нахил вперед, пальцями торкнутися підлоги;  4 – В.П. | 1'  20''  20''  20''  20''  30''  20''  10-вперед 10-назад  по 10 в  кожний  бік  8 разів по 8 | Учитель: «Слухаючи завдання, намагайтеся запам'ятовувати не слова, а рухи. Кожен рух виконується на 2 рахунка »  Стежити за поставою.  Крок акцентувати повною ступнею.  Активно працювати зігнутими в ліктьових суглобах руками. Наступати з п'яти на носок.  Бігти на носках, руки зігнуті в ліктьових суглобах.  1 свисток – біг в тому ж напрямку.  2 свистка – біг в протилежному напрямку.  Дистанція 1 крок.  Кола широкі пальці стиснуті в кулаки.  Руки перед грудьми, лікті не опускати. Роблячи поворот – ривок зігнутими руками назад.  Нахиляючись, ноги в колінах не згинати.  Крок не широкий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВНА | 4 вправа. Теж в іншу сторону.  5 вправа. Повернутися направо.  В.П. – о.с.  1 -4 – три кроки вперед;  5-6 – присісти, встати.  7-8 – повторити присідання.  6 вправа. В.П. те саме.  1-4 – три кроки вперед.  5 – стрибок «ноги нарізно», хлопок в долоні над головою.  6 – в.п.  7- 8 – повторити стрибок.  Ходьба в обхід з перестроюванням в колону по 4    Гра «В'юни»  Кожна колона – команда.  За командою вчителя перші в  командах бістро повертаються на 360°.  Потім другий гравець бере першого за пояс і разом повертаються на 360°. Ті ж дії здійснюють інші гравці по черзі.  Виграє команда, яка раніше і без помилок виконає завдання і повернеться в початкове положення. | 8 разів по 8  6 разів  4 підходу по 30''  30''  10' | Присідаючи, руки на коліна. Присід глибокий на повній ступні. Тулуб прямий, голову не опускати.  Стрибати на носках, м'яко, руки через сторони вгору  За командою:  «Наліво по 4 руш!» Після зупинки – розмикання.  Повертатися через  ліве плече. Ланцюжок не розривати.  За допомогою фішок визначають місця після кожної гри. Наприкінці підвести підсумок. Слід проводити під музичний супровід.  Зупинка музики – сигнал слухати  вчителя. |
| Повторення гри «Салки».  Ведучий наздоганяє гравця своєї команди і «осаліває» його. Того, хто присів, «салити» не можна. «Осалений» гравець стає ведучим.  «Маскування команд»  За командою вчителя, команди виконують варіант маскування. Перемагають ті, хто замаскує швидше і цікавіше. | 5'  10' | Гру проводять у кожній команді окремо на виділеній ділянці залу. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя.  Види маскування:   1. «Колодязь»      1. Паркан     3. Інші види маскування можуть  пропонувати самі  учні. Суддівство  здійснює вчитель. |
| ЗАКЛЮЧНА | Повільний біг з переходом на ходьбу. Зупинка по команді вчителя.  Зауваження по уроку.  Рекомендації для самостійної роботи.  Анонсування наступного уроку.  Організований вихід із залу. | 1'  1'  30'  30'  1' | Стежити за диханням.  Відзначити позитивні сторони  в діях на уроці.  Вказати на помилки і  способи їх усунення.  Порадити і навчити грати в ігри, розучені на уроках, дітей в своєму дворі.  «На наступному уроці ми будемо вчитися долати складні перешкоди, беручи участь естафеті.»  Парами, взявшись за  руки. |

**2.2. План-конспект уроку (удосконалення пройденого матеріалу)**

**Конспект уроку фізичної культури для учнів 5-х класів школи №**

**Тема:** Стрибки в довжину з розбігу

**Завдання уроку:**

*1. Освітня*

Закріпити вміння м’якого приземлення при виконанні стрибка в довжину з розбігу засобом «зігнувши ноги».

*2. Оздоровча*

Сприяти розвитку гнучкості суглобів ніжних кінцівок, координації рухів.

*3. Виховна*

Виховувати сміливість, умінні орієнтуватись в просторі, увагу.

**Обладнання:**

Гімнастичні мати – 4 шт., стійки для стрибків – 4 шт., гімнастичні лавки – 6 шт., скакалки – 4 шт., портативна безпровідна колонка, музичні записи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПІДГОТОВЧА | Прихід учнів на урок  Пояснення задач уроку.  Шикування в колону по одному в русі  Підготовчі вправи | 40''  2'30''  1' | Учні заходять гімнастичний зал, сідають на гімнастичні лавки, які розміщені по периметру, обличчям до вчителя.  Учитель: «Сьогодні ми будемо вчитися м'яко приземлятися після стрибка». При поясненні задач уроку вчитель демонструє наочні посібники (таблиці).  За командою «В колону по одному в русі під музику шикуйсь!», учні будуються, маршируючи навколо гімнастичних лавок. Закінчення музичного супроводу побудова закінчено. Зупинка. Метод фронтальний.  Вправи виконують у колоні по одному під музичний супровід. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1 вправа  В.П. – руки на поясі, ноги разом Рахунок 1 – піднятися на носки Рахунок 2 – В.П.  2 вправа  Ходьба в присіді, руки на колінах  3 вправа  Ходьба, наступаючі однією ногою на лавку  4 вправа  Те ж саме, наступаючи іншою ногою  5 вправа  В.П. стоячи лицем до лавки, одна нога зігнута в коліні на лавці. На кожен рахунок стрибки вгору зі зміною ніг.  6 вправа  В.П. стоячи на лавці.  Стрибки в довжину з / на лави на підлогу з місця  7 вправа  Те ж саме, поштовхом однієї ноги  Ходьба в обхід залу | |  |  | | --- | --- | | 2б | - | | 16 р | 1' |  |  |  | | --- | --- | | 2-3б | 15'' | | 2 15 м | 1'30'' |  |  |  | | --- | --- | | 3б | - | | 20 м | 1' |  |  |  | | --- | --- | | 3б | - | | 20 м | 1' |  |  |  | | --- | --- | | 6б | 20'' | | 2 20 р | 1'30'' |  |  |  | | --- | --- | | 6б | 4 10'' | | 5 р | 1'30'' |  |  |  | | --- | --- | | 6-7б | 4 10'' | | 5 р | 1'30'' | |  |  |   30'' | З місця не сходити  (Музичний розмір 2/4)  Спина пряма, присід глибокий (музичний розмір 4/4)  Наступати на лавку всією ступнею, повністю випрямляти ногу, наступаючи на лавку (музичний розмір 3/4).  Теж саме. По закінченню вправи поворот лицем до лавки.  Стрибати м'яко. При відштовхуванні ноги випрямляти повністю (музичний розмір 2/4).  Стрибки виконувати не в повну силу. Приземлення м'яке на зігнуті ноги. відштовхуватися  ногами.  теж саме  Перешикування в колону по два в русі. «Через середину руш!» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВНА | 1. Стрибки з 5-7 бігових кроків поштовхом однієї ноги через натягнуту гумку (h = 30 – 40 см)   2.Стрибки з 5 – 9 бігових кроків через «рів»  Естафета «Коники»  Експрес - тест: стрибок через «рів» | |  |  | | --- | --- | | 6-7б | 9 30 | | 10 р | 8' |  |  |  | | --- | --- | | 6-7б | 9 30 | | 10 р | 8' | | Метод груповий – почерговий.  Махова нога виноситься вперед зігнута в коліні. Приземлятися на дві зігнуті ноги.    Метод груповий – почерговий  «Рів» - 2 скакалки лежать на підлозі на відстані 1м одна від одної    Дві групи учнів, розподілених по командах, по черзі перестрибуючи «рів», повертаються до своєї команди. Перемагають ті, хто швидше виконає завдання і зробить найменшу кількість помилок.  «Рів» позначений двома гумками, натягнутими на h = 30 см на відстані 1 м одна від одної.  Метод – по черзі. |
| |  |  | | --- | --- | | 3б | - | | 1 р | 1' | |
| ЗАКЛЮЧНА | Підсумки уроку  Рекомендації для самостійної роботи  Анонсування наступного уроку  Організований вихід учнів із залу | 1'30''  1'  30''  1' | Учитель відмічає кращих учнів. Вказує на типові помилки і надає рекомендації по їх виправленню.  Стрибки через скакалку  Стрибки в довжину  Учитель: «На наступному уроці ми будемо вчитися стрибати відштовхуючись від гімнастичного містка, що дозволить вам стрибати значно далі, а також спробуємо після приземлення стрибнути в довжину з місця через набивної м'яч».  Маршируючи в колоні по одному на носках, руки на поясі. |

**2.3. План-конспект уроку (мішаного типу)**

Конспект уроку фізичної культури для учнів 7-х класів школи №

**Тема:** Колове тренування

**Завдання уроку:**

*1. Освітня*

Удосконалювати вміння виконувати рухові дії, вивчені на попередніх уроках. Навчити працювати по станціях.

*2.* *Оздоровча*

Сприяти комплексному розвитку фізичних якостей.

*3. Виховна*

Виховувати вміння самостійно працювати за завданнями вчителя, бажання домагатися якісного виконання рухових дій.

**Обладнання уроку:** гімнастичні лавки (6 штук); м'ячі б/б (4 шт.); обручі (4 шт.); набивної м'яч (2 кг); нарукавники (12 шт.); портативна колонка і записи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| ПІДГОТОВЧА | Побудова в шеренгу.  ++++++++++  *У*  Привітання та повідомлення завдань уроку. | 30''  30'' | Перевірити рівняння по носків і дотримання інтервалу.  Учитель: «Добридень, діти ! Сьогодні ви будете самостійно вдосконалювати вміння виконувати вже знайомі вам вправи. Працювати будемо по станціях. Завдання визначені в навчальних картках на кожній станції. Я буду уважно стежити за вами і в кінці уроку назву кращі групи». |
|  | Вправа на увагу:  За командою вчителя учні в слух вважають до 10. Числа кратні 3-м не називають, а замінюють плесканням у долоні.  Різновиди ходьби і бігу:  а) ходьба на носках;  б) високо піднімаючи коліна;  в) у напивприсіді;  г) біг в повільному темпі;  д) біг високо піднімаючи стегно;  е) перехід на ходьбу з зупинкою по 4 учня біля кожної станції.  Знайомство зі змістом картотек-завдань.  I станція:  а) сидячи на лавці, нахили тулуба назад; | 1'  30''  30''  30''  30''  30''  30''  1'  2' | Повторити вправи в рахунку від 10 до 20 і від 20 до 30.  Руки за головою.  Руки на поясі, коліна піднімати до рівня пояса, ступати м'яко.  Руки на колінах, спина пряма.  Працювати руками, наступати з носка.  Руки на поясі.  Завдання:  а) виконувати в першому колі;  б) у другому.  Перехід від станції до станції протигодинникової стрілки.  Сигнал до переходу – вимикання музики.  Ноги прямі, п'яти на підлозі. Триматися руками за передній край лавки. Нахил виконувати, спираючись на передпліччя. |
| ОСНОВНА | б) обертання  гімнастичного обруча  на поясі, стоячи на  лавці.  II станція:  а) стоячи правою ногою на лавці виконувати  присідання;  б) стоячи на лавці в потилицю один до одного, передавати набивної м'яч тому, хто стоїть ззаду.  III станція:  а) згинання і розгинання рук в упорі сидячи на підлозі спиною до лавці;  б) ведення б / б м'яча сидячи  на лавці.  IV станція:  а) те саме, що на станції II на лівій нозі.  б) балансування гімнастичної палиці на пальці однієї руки;  V станція:  а) Сидячи на лавці, ноги підняти під кутом 30 градусів. Імітація обертань педалей велосипеда;  б) стоячи на лавці обличчям один одному, мінятися місцями, переступаючи через партнера, який присів.  VI станція:  а) стоячи на підлозі обличчям до бокового краю лавки, ліву зігнуту в коліні ногу, поставити на лавку. Відштовхуючись ногою від лавки в стрибку поміняти положення ніг;  б) Стоячи на лавці парами обличчям один до одного триматися руками, за кінці гімнастичної палиці. Прикладаючи зусилля, прагне зіштовхнути з лави партнера. Закінчивши вправу, сісти на лавку.  Розподіл на 4 команди (2 команди дівчат, 2 команди хлопчиків) і готуються до гри «10 передач».  Пояснення гри: гравці розігрують м'яч. Ті, хто отримав м'яч, повинні зробити поспіль 10 передач між гравцями своєї команди. Хто перехопив м'яч прагне виконати теж завдання. Перемагає той, хто раніше виконає завдання.  Гра «10 передач» | 3'  2'  3'  2'  3'  2'  3'  3'  3'  2'  3'  1'  30''  8' | Темп середній, руки в сторони.  Виконувати з невеликою допомогою лівої ноги поштовхом від підлоги.  Почати передавати м'яч у бік лівої руки, потім в інший бік.  Руки зігнуті в ліктях, триматися за передній край лавки. Випрямляти руки повністю, опускатися м'яко.  Вести м'яч  по черзі правою і лівою рукою, працювати кистю.  Допомагати правою ногою, присід глибокий.  З лавки не сходити.  Руками триматися за задній край лавки.  Ногу, зігнуту в коліні, піднімати високо. Руки в сторони.  Коліно поштовхової ноги випрямити повністю Стрибати м'яко. При відштовхуванні допомагати рухами рук вгору.  Палицю не відпустити, обманних рухів не виробляти.  Зал лавками ділиться на 2 половини.  Щоб полегшити суддівство гри, гравці однієї з команд надягають нарукавники. Помічниками судді призначаються учні.  Стежити, щоб між двома гравцями не виконувалося понад 2-х передач поспіль. |
| ЗАКЛЮЧНА | Перешикування в колону по одному.  Повільний біг з переходом на ходьбу.  Зауваження по уроку  Домашнє завдання.  Анонсування наступного уроку.  Організований відхід з  залу | 30''  1'  1'  20''  10'' | Будуються по командам на бічній лінії залу. Попереду  хлопчики.  Стежити за диханням  Вказати на помилки і шляхи їх усунення.  Відзначити кращих.  Стрибки через коротку скакалку в повільному темпі (2разапо 1').  На наступному уроці ми продовжимо навчання грі «10 передач».  У колону по одному на носках |

**2.4. Наскрізний план-конспект уроку**

Конспект уроків фізичної культури № 1-3 для учнів 6-х класів школи № \_\_\_ (дата)

**Тема:** перекид назад в угрупованні.

**Завдання уроку:**

*1. Освітня*

Створити уявлення про техніку виконання перекиду назад в угрупованні. Навчити виконувати перекат назад в угрупованні та правильно ставити руки для подальшого виконання перекиду (урок №1).

Навчити виконувати перекид назад в стійку на колінах, відштовхуючись руками після перекату назад в угрупованні (урок №2).

Навчити виконувати перекид назад в положення «упор присівши» з подальшим виконанням перекиду вперед (урок №3).

*2. Оздоровча*

Розвивати координаційні здібності, гнучкість хребта, вестибулярний апарат.

*3. Виховна*

Виховувати вміння орієнтуватися в просторі при незвичайному положенні тіла.

**Обладнання:**

Урок №1 – гімнастичні мати (12 штук), гімнастичні палиці (24 штуки), стійки для стрибків (4 штуки);

Урок№2 – то же;

Урок №3 – гімнастичні мати (12 штук), набивні м'ячі (24 штуки), стійки для стрибків (4 штуки), баскетбольні м'ячі 4 штуки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПІДГОТОВЧА | Побудова в одну шеренгу.  Привітання і пояснення  задач уроку.  Вправа на увагу:  Два плески в долоні,  два притупування правою, руки на пояс.  Те ж, але притупування лівою.  Два підскоку на носках і два хлопки в долоні.  Різновиди ходьби і бігу:  а) ходьба на носках;  б) ходьба в присіді;  в) біг;  г) біг з поворотами на 360 градусів.  Перехід на ходьбу і перестроювання в 2 шеренги для підготовчих вправ.  1 вправа:  В.п. Стійка ноги нарізно, руки на поясі.  Обертання головою вправо і вліво. | 1'  1'  2'  30''  30''  1'  1'  1'  по 8 р у кожний бік | Перевірити рівняння по носках і дотримання інтервалу  Учитель: «Здрастуйте учні! Сьогодні я почну вчити вас виконувати перекид назад в угрупованні. На засвоєння цієї вправи ми витратимо 3 уроки. Ця вправа розвиває спритність, гнучкість, вміння орієнтуватися в незвичній обстановці.  Вправу пояснювати, не показуючи. Домагатися чіткого виконання.  Удари і притупування не гучні.  На 2 і 3 уроці завдання  ускладнити.  Руки за головою. Слідкувати за  поставою.  Руки на колінах, спина пряма.  На носках, темп повільний,  працювати руками.  Повороти виконувати по сигналах учителя через ліве плече.  Команди: «Кроком руш!  Ліворуч по 2 руш!»  Обертатись не різко, темп повільний. |
| ОСНОВНА | 2 вправа:  В.п. то ж, руки в сторони.  Обертання в кистьових суглобах.  3 вправа:  В.п. то ж, руки в сторони.  Обертання в ліктьових суглобах.  4 вправа:  В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Обертання тулуба вліво, вправо.  5 вправа:  В.п. ноги на ширині ступні, руки на поясі. Глибокі присідання.  6 вправа:  В.п. те саме.  1 стрибок ноги нарізно, руки вгору.  2 В.п.  Ходьба на місці.  Перестроювання по відділеннях для роботи в основній частині уроку.  Урок №1  1 вправа: З положення «упор присівши »повний перекат назад в угрупованні та торкнутися підлоги долонями за головою. Перекатом вперед повернутися в в.п.  2 вправа:  Те ж з гімнастичною палицею, залишити її за  головою і повернутися в початкове положення. | по 12 разів вперед і назад  по 8 разів  по 8 р у кожний бік  12 разів  12 разів  15''  1'  6'  6' | Пальці стиснуті в кулаки.  Амплітуда обертання максимальна.  На носки не підніматися. Темп повільний.  Присідання виконувати на повній ступні. Спина пряма.  Руки піднімати через сторони, стрибати на носках.  Ці ж вправи виконувати на 2 уроці з гімнастичними палицями, а на 3-му з набивними м'ячами.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ++++ |  | ++++ | |  | у |  | | ++++ |  | ++++ |   Клас розбивається на 4 групи.  Руки зігнуті в ліктях, дотик долонями на рівні голови.  Гімнастичну палицю не кидати.  Повторюючи перекат назад забрати палицю. |
| Урок №2  1 вправа:  Перекид назад з упору присівши в стійку на колінах  2 вправа:  Те ж з наступним перекидом вперед в упор присівши.  УРОК №3  1 вправа: З упору присівши, перекид назад в том же положенні в темпі перекид вперед і стрибок прогнувшись.  2 вправа: Те ж, але замість стрибка прогнувшись, зловити кинутий партнером м'яч.  Естафета (урок №1)  Стартова позиція – упор присівши. Виконати перекат назад і вперед в угрупованні та бігом оббігти навколо стійки. Наступний стартує після перетину стартової лінії попереднім гравцем.  Естафета (урок №2)  Стартова позиція та ж, але виконувати перекид назад і вперед без зупинки.  Естафета (урок №3)  Те ж, але з ловом і веденням баскетбольного м'яча.  ++++ ---- + !  ++++ ---- + !  ++++ ---- + !  ++++ ---- + !  . | 6'  6'  6'  6'  12'  12'  12' | Виконуючи перекид назад, відштовхуватися руками.  Перед перекидом вперед прийняти вихідне положення «упор присівши». Сильний поштовх ногами.  Перекид назад і вперед виконувати в повному обсязі технічних вимог.  М'яч кидати не різко на рівні грудей того, хто виконує перекид.  Кожне відділення – команда.  Враховувати якість виконання перекатів.  Контролювати якість виконання перекидів.  Гравець, ведучий м'яч, зупиняється на лінії на відстані 3-х метрів перед стартом і передає м'яч наступному після виконання ним перекиду.  Стежити, щоб гравці стартували після зупинки гравців, ведучих |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗАКЛЮЧНА | Підбиття підсумків гри і уроку.  Домашнє завдання  Анонсування наступного  уроку.  Організований вихід із залу. | 2'  1'  1'  1' | Вказати на помилки і шляхи їх виправлення, відзначити  кращих.  Ведення баскетбольного м'яча на місці, відпрацьовувати техніку роботи кистю.  Учитель: «На наступному уроці ми будемо вчитися виконувати стійку з опорою на голову і руки.  По черзі по відділеннях. |

**3. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу**

План-сценарій спортивного свята «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 калиновою!

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 Вкраїну

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 Вкраїни-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.***

*Поки готуються місця для проведення естафет, проводиться конкурс для глядачів(одна відповідь вболувальників дає одне очко команді за яку він вболіває):*

Запитання для команд (хто перший підніме руку, той відповідає):   
1. Що означає слово «козак»? (Вершник, вільна людина.)   
2. Кого вважали козаки батьком, матір'ю, дружиною та товаришем? (Батько – степ, мати – Січ, дружина – шабля, товариш – кінь.)   
3. Де відбулася перша битва в ході визвольної війни? (Під Жовтими Водами.)   
4. Чи був гетьман самодержцем? (Ні.)   
5. Найважливіша ознака влади в козацькому війську. (Булава.)   
6. Що означає для козака слово «чайка»? (Човен.)   
7. Найвідоміший козацький танок. (Гопак.)   
8. Де розташовувались козацькі табори? (Запорозька Січ.)   
9. Народний співець, оспівувач подвигів козаків. (Кобзар.)   
10. Голова козацького уряду. (Гетьман.)   
11. Про яку деталь козацького вбрання казали: «широкі, як чорне море»? (Шаровари.)   
12. Найвідоміша козацька страва. (Куліш.)   
13. Перша козацька фортеця, зведена на острові. (Мала Хортиця.)   
14. Кому не дозволялося заходити на територію Запорозької Січі? (Жінкам.)

1. Як звали першого козацького атамана? (Дмитро Вишневецький)  
   ***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 розважалися»***

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".***

**4.Закінчення практики. Звіт.**

Звіт студента-практиканта

з педагогічної практики за період з \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***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 позакласних та позашкільних фізкультурних заходів.

***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.

***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.)

Звіт пишеться у довільній формі.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис методиста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рекомендована література**

1. Базова навчальна програма «Фізична культура для 1-4 класів». За ред. Т.Ю. Круцевич та ін. – к., Літера, 2008. – 76 с.
2. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков.– Харків: Торсінг, 2003. – 256 с.
3. Воробйов М.І. Педагогічна практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
4. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
5. Леськів А.Д. Планування програмного матеріалу з предметами «Фізична культура» для учнів 5-9 класів / А.Д. Леськів, Д.М.Левковський, А.Б. Дзюбановський, В.А. Леськів. – Тернопіль: СМП «Астон», 2001. – 195 с.
6. Лоза Т. О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навчально-методичний посібник для студентів III курсу педагогічних університетів спеціальності «Фізичне виховання» / Т. О. Лоза. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 128 с.
7. Лоза Т.О. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах: Методичні рекомендації для студентів ІІІ курсу факультетів фізичної культури педагогічних вузів / Т.О. Лоза, Л.І. Прокопова. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 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. Основи здоров’я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. /За ред. М.Д. Зубалія. – К.: «Початкова школа», 2002. – 110 с.
10. Основы здоров’я и физическая культура / А. Б. Качеров, В.Г. Арефьев. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
11. Офіційний веб-сайт Інститут інноваційних технологій і змісту освіти / Електронний ресурс – Режим доступу : <http://iitzo.gov.ua>.
12. Офіційний веб-сайт Міністерства освіти і науки України / Електронний ресурс – Режим доступу: http://www.mon. gov.ua.
13. Офіційний веб-сайт Національної академії педагогічних наук України / Електронний ресурс – http://www.ipv.org. ua.
14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко.– К.; Олімпійська література, 2001. – 439 с.
15. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т. 2.– С. 77-112. 27. Фізична культура. Авторські уроки 5-11 класи. – Харків: Ранок-НТ, 2006. – 288 с.
16. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації». –К., 1998. – 46 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.