

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»**

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
(практичне заняття 15-21) для здобувачів предметної
спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і
заочної форми навчання

Одеса, 2023

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
(практичне заняття 15-21) з дисципліни «Теорія і методика
фізичного виховання» 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 31.08.2023 р.

Одеса, 2023

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (практичне заняття 15-21) для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання / Укл. В. В. Подгорна. – Одеса, 2023. – 33 с.

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

ЗМІСТ

<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</u>	4
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 16. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	6
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17. СКЛАДАННЯ КОНСПЕКТУ УРОКУ. АНАЛІЗ УРОКУ ФК</u>	9
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 18. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ</u>	11
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19. КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	19
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я</u>	21
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 21. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</u>	23

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета: Опанувати вмінням самостійно організовувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання, дотримуватись набутих знань про основи фізичного виховання школярів

План:

1. Значення, мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Врахування вікових особливостей розвитку організму дітей.
3. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку.
4. Форми занять фізичними вправами в режимі навчального дня.

Хід роботи:

Завдання № 1. Сформулюйте мету ФВ дітей шкільного віку. Заповніть таблицю розділів шкільної програми

Мета: _____

Розділ програми з ФК	Мета застосування
Гімнастика	
Легка атлетика	
Ходьба на лижах	
Плавання	
Ігри	
Загартування та гігієна	

Завдання 2. Заповніть таблицю особливостей вікового розвитку дітей шкільного віку

Вік	Завдання ФВ	Засоби ФВ
молодший		
середній		
старший		

Завдання 3. Надайте характеристику фізкультурно-оздоровчим заняттям в режимі навчального дня.

Ранкова гімнастика до навчальних занять:

Хто проводить _____

Де проводять _____

Коли проводять _____

Тривалість заходу _____
Основний зміст _____
Мета заходу _____
Фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках:
Хто проводить _____
Де проводять _____
Коли проводять _____
Тривалість заходу _____
Основний зміст _____
Мета заходу _____

Ігри та фізичні вправи на подовжених перервах:
Хто проводить _____
Де проводять _____
Коли проводять _____
Тривалість заходу _____
Основний зміст _____
Мета заходу _____

Спортивна година:
Хто проводить _____
Де проводять _____
Коли проводять _____
Тривалість заходу _____
Основний зміст _____
Мета заходу _____

Завдання 4. Складіть комплекс вправ для фізкультхвилинки (початкова школа)

Запитання для самоконтролю:

1. Поясніть, чому саме засоби з розділів гімнастики, легкої атлетики, ігор, плавання та ін. рекомендовано широко застосовувати в процесі ФВ у школі?
2. Яка основна мета існування позакласних та позашкільних форм фізичного виховання?
3. Розкажіть, яку спрямованість фізичного виховання мають заклади вищої освіти 1-4 рівнів акредитації?
4. Згадайте, які особливості психофізичного розвитку мають молодші школярі?

ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. В 2 т. Т. 1. – 478 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 16. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

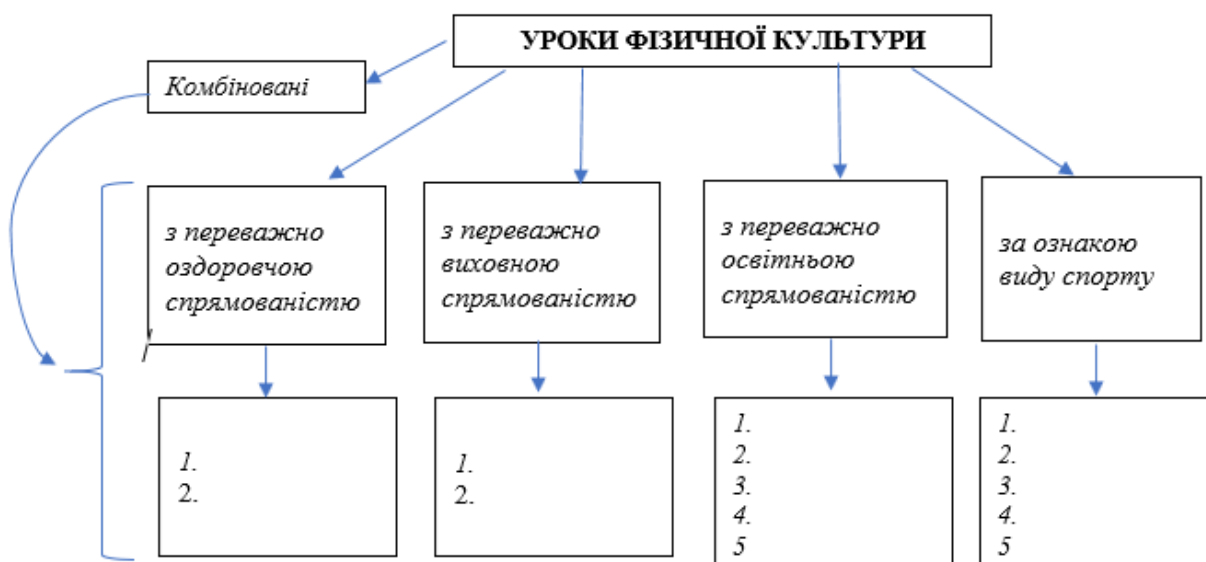
Мета: Опанувати вмінням самостійно організовувати та проводити урок фізичної культури, дотримуватись правил техніки безпеки

План:

1. Урок – основна форма фізичного виховання в школі.
2. Вимоги до уроку фізичної культури.
3. Постановка завдань уроку.
4. Структура уроку фізичної культури.
5. Організаційне забезпечення уроку.
6. Регулювання навантажень на уроці фізичної культури.

Хід роботи:

Завдання 1. Доповніть інтелект-карту класифікації уроків фізичної культури:



Завдання 2. Згадайте, які завдання вирішують на уроці фізичної культури.
Визначить завдання до уроків:

Тема уроку	Завдання
«Рухливі ігри»	1.
	2.
	3.
«Стрибки в довжину з розбігу» (ознайомлення)	1.
	2.

	3.
«Техніка ведення м'яча» (розучування)	.
	2.
	3.
«Метання м'яча» (вдосконалення)	1.
	2.
	3.
«Стрибки в гору» (контроль)	1.
	2.
	3.

Завдання 3. Заповніть таблицю структури уроку фізичної культури:

Частина уроку	Орієнтований час проведення	Орієнтоване навантаження (ЧСС)	Приватні завдання
Вступна			
Основна			
Заклучна			

Завдання 4. Наведіть в таблиці характеристику методів організації діяльності учнів на уроці.

Метод	Характеристика
Фронтальний	
Груповий	
Індивідуальний	
Коловий	

Завдання 5. Заповніть таблицю зовнішніх ознак стомлення:

Ознаки	Ступень стомлення		
	легка	значна	велика

Колір шкіри обличчя та тулубу			
Пітливість			
Дихання			
Рухи			
Увага			
Самопочуття			

Запитання до самоконтролю:

1. Поясніть, чому саме урок є основною формою фізичного виховання в школі?
2. Розкажіть, скільки завдань може вирішуватись в одному уроці фізичної культури?
3. Поясніть, від чого залежить тривалість частин уроку?
4. Розкажіть, що треба робити, коли в учня з'явилась велика ступінь стомлення?

ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. В 2 т. Т. 1. – 478 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17. СКЛАДАННЯ КОНСПЕКТУ УРОКУ. АНАЛІЗ УРОКУ ФК

Мета: Набути знання про вимоги до оформлення документації – конспекту уроку та аналізу уроку фк, та основні закономірності побудови документів для проведення пульсометрії та хронометрування уроку фк

План:

7. Урок – основна форма фізичного виховання в школі.
8. Вимоги до уроку фізичної культури.
9. Постановка завдань уроку.
10. Структура уроку фізичної культури.
11. Організаційне забезпечення уроку.
12. Регулювання навантажень на уроці фізичної культури.

Хід роботи:

Завдання 1. а) Використовуючи державну програму з фізичної культури для 1-4 класів, оберіть тему уроку для молодших школярів та визначте основні завдання;

б) Визначте зміст уроку по частинах у відповідності до основних завдань уроку (починати необхідно з основної частини уроку);

в) Підберіть засоби для вирішення завдань уроку (слід починати з вправ, що підводять до розучування рухової дії, а потім з циклу загальнорозвивальних вправ підбираються ті, які готують організм школярів до роботи в основній частині уроку);

г) Визначте дозування вправ та сформулюйте методичні вказівки до їхнього виконання.

д) Побудуйте конспект уроку за загальноприйнятою схемою:

План-конспект уроку (розучування нового матеріалу)

Конспект уроку фізичної культури для учнів __ класу школи №__

Тема: _____

Завдання уроку:

1. Освітня _____
2. Оздоровча _____
3. Виховна _____

Обладнання уроку:

1. _____;
2. _____.
3. _____

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча			
Основна			
Заклучна			

Завдання 2. Наведіть схему структурного аналізу уроку фізичної культури.

Завдання 3. Заповніть протокол пульсометрії уроку згідно побудованому Вами конспекту уроку (практичне заняття 6), використовуючи очікувані результати ЧСС.

Запитання до самоконтролю:

1. Вкажіть, які підготовчі вправи були Вами використані?
2. Вкажіть, які підвідні вправи були Вами використані?
3. Розкажіть, яким чином було здійснене безпечне проведення Вашого уроку?

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания : учебник. – К. : «Міленіум», 2020. – 387 с.
2. Арефьев В.Г., Арефьева О.В., Михайлова Н.Д. Практикум учителя физической культуры : методичний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – К. : Вид-во «Міленіум», 2021. – 342
3. Теория и методика физического воспитания у 2 т. / за ред. Т. Ю. Крутевич. К.: Олімпійська література, 2003. В 2 т. Т. 1. – 478 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>
5. Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 18. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Мета: Опанувати знаннями про вимоги до оформлення документації планування навчальної роботи з фізичної культури в школі та основні закономірності побудови документів планування навчально-тренувального процесу.

Хід роботи:

З використанням програми «Фізична культура 1-4 класи» зробіть календарно-тематичне планування для 2 класу на II семестр
(нижче викладений план на I семестр)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА (2 - клас)

Календарно –тематичне планування уроків з предмету «Фізична культура 1-4 класи» для 2 класу розроблено у відповідності за навчальною програмою, яка вийшла в 2021 році, затвердженою постановою Кабінету Міністерством освіти і науки України для загальноосвітніх навчальних закладів № 462 від 20.04.2021р. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних взаємин творчої співпраці всіх учасників навчально – виховному процесу і покликана сприяти реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього процесу.

Основні підручники та навчальні посібники

№ п\п	Назва	Автор	Клас	Видавництво
1	Основи здоров'я і фізична культура 1 клас.	О.Б.Качеров, В.Г.Ареф'єв	1	Просвіта Київ
2	Навчальна робота з фізичної культури в І-ІІІ класах	С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек	1-3	Київ.
3	Фізична культура в початковій школі	О.Д, КУЗМЕНКОВА, Д.П. Сліперко		Шкільний світ 2013
4	101 – вправа для юних футболістів 7-11 років	Малькольм Кук		АСТ, Астрель

Додаткові підручники та навчальні посібники

5	Фізична культура в початковій школі	О.Кузменкова, Д.Сліпенко		Київ Шкільний світ 2013
6	Методика фізичного виховання учнів початкових класів	В.М. Качашкін		Київ

Методична література

7	Уроки фізкультури в загальноосвітній школі 102 уроки	В.В Васьков. І.М Пашков	1-4 класи	Харків
8	Фізична культура. Розробки уроків . Майстер – клас 1-4 кл	Т.С. Бондар	1-4 класи	Ранок

Сітка розподілу годин по семестрах 2 - клас

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА 2022
– 2023 НАВЧАЛЬНИЙ РІК**

**ПЕРШИЙ СЕМЕСТР
2 КЛАС**

Програма затверджена постановою Кабінету Міністрів
України № 462 від 20.04 2021 р

Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомлювати з теоретико – методичними знаннями
2. Навчати різновидам ходьби та бігу.
3. Навчати стрибків у довжину з місця та стрибків на скакалці різними способами
4. Навчати виконувати підготовчі вправи, загальнорозвивальні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості, комплекси ранкової гімнастики та комплекси фізкультурних пауз та хвилинок, вправи на положення тіла у просторі(сід, упор, виси) та елементи акробатики.
5. Готувати до складання контрольних нормативів

№ п/п уроку	Зміст навчального матеріалу.	Клас			
		Дата			
ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА - 3 ГОДИНИ					
1	Фізичні вправи – об’язкова частина побуту стародавніх людей. Правила рухливих ігор та безпека на уроках фізичної культури. Шиккування в одну шеренгу, ходьба, різновиди ходьби. загальнорозвивальні вправи в русі. Рухливі ігри				
2	Основні фізичні якості: сила, швидкість. Витривалість, гнучкість. Виконання підготовчих команд: «Рівняйся!», «Струнко!». «Розійдись!», поворот «Кругом» за розподілом. Розподіл на 1-2, по порядку. Ходьба, різновиди ходьби. Рухливі ігри .				
3	Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Виконання підготовчих команд: розподіл на 1-2. перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки способом послідовних поворотів. Ходьба, різновиди ходьби, ЗРВ в русі. Рухливі ігри				
ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ -12 ГОДИН					
4	Значення та правила виконання гігієнічної ранкової гімнастики та КРГ без предметів імітаційного характеру. Ходьба, різновиди, біг зі зміною напрямку. Навчання бігу на 30 м з високого старту, чергування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри з бігом.				
5	Загартування як засіб зміцнення здоров’я. Правила прийому водних і сонячних оздоровчих засобів. Повторення виконання підготовчих вправ «Рівняйся!», «Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. кругом. Повторення бігу на 30 м . Рухливі ігри				
6	Підготовчі команди : розподіл на 1-2 і перешикування у дві шеренги і навпаки. Повільний біг до 1000м з почерговим переходом на ходьбу. Поглиблене вивчення техніки бігу на 30 м з високого старту. Чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри .				
7	Повторення підготовчих вправ: розподіл на 1-2 та перешикування у дві шеренги і навпаки.. та розподіл у строю по порядку. Повороти «Направо!», «Наліво!», «Кругом!». Комплекс вправ РГГ без предметів				

	імітаційного характеру. Вдосконалення техніки бігу на 30 м та чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри з бігом .				
8	Шикування в одну шеренгу, розподіл на 1-2 і перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Ходьба. різновиди ходьби. біг різновиди бігу. Вдосконалення техніки бігу на 30 м та чергування ходьби та бігу до 1000 м Рухливі ігри.				
9	ОВ і ЗРВ без предметів імітаційного характер. Складання контрольного нормативу : чергування ходьби та бігу до 1000 м . Рухливі ігри з бігом .				
10	ОВ і ЗРВ без предмету РГГ №1 Ходьба, різновиди, біг різновиди. Навчання техніці виконання «човникового» бігу 4х9 м. Рухливі ігри.»човникова естафета з етапами.				
11	Стройові вправи і прийоми: «Рівняйсь», «Струнко!». «Кругом»,«Вільно!», «Розійдись!». Розподіл на 1-2 і по порядку, перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Комплекс вправ РГГ для формування правильної постави .Повторення техніки виконання «човникового» бігу 4х9м.Рухливі ігри				
12	Закріплення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
13	Вдосконалення техніки виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
14	Поглиблене вивчення та вдосконалення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, «човникового» бігу 4-9 м .Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
15	Поглиблене вивчення виконання стройових вправ і прийомів, комплексу РГГ, Складання контрольного нормативу «човникового» бігу 4-9 м . Рухливі ігри з «човниковим» бігом.				
ШКОЛА СТИБКІВ - 9 ГОДИН					
16	Виконання стройових прийомів і команд: «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно!», «Кругом!». Ходьба, біг, різновиди. Стрибки на місці з поворотом на 45 та 90 градусів з просуванням вперед на одній та двох ногах, Навчання стрибку у довжину з місця. Рухливі ігри.				
17	Виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну. Повторення стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками.				
18	Повторення стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну. Поглиблене вивчення стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками .				
19	Закріплення виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну .Закріплення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками .				
20	Удосконалення техніки виконання стройових команд і прийомів. Комплекс вправ РГГ для формування постави та запобігання				

	плоскостопості. Спеціальні вправи стрибуну .Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.				
21	Поглиблене вивчення техніки виконання стрийових вправ та команд. Комплекс вправ РГГ з м'ячем Складання контрольного нормативу – стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри з стрибками				
22	Підготовчі та стрийові вправи та команди . Ходьба, різновиди. Комплекс вправ зі скакалкою. Біг, різновиди. Стрибки через перешкоди висотою 50 см поштовхом однією ногою та двома. Навчання стрибка через скакалку на двох ногах, довгу скакалку. Рухливі ігри «Через купини і пеньки»				
23	Закріплення техніки виконання стрийових вправ та команд. Ходьба. різновиди, біг, різновиди. Повторення комплексу вправ зі скакалкою. Стрибки через перешкоди висотою 50 см через гумову мотузку в трійках. Повторення техніки стрибка через скакалку на двох ногах. Рухливі ігри з гумовими мотузками в трійках.				
24	Закріплення техніки виконання стрийових вправ та команд. Ходьби, бігу, різновиди. Повторення комплексу вправ зі скакалкою. Стрибки через скакалку на двох ногах - складання контрольного нормативу Стрибки через перешкоди висотою 50 см через гумову мотузку в трійках. Закріплення техніки стрибка через скакалку на двох ногах. Рухливі ігри .				
ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ – 24 години					
25	Поглиблене вивчення стрийових команді прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» . Ходьба, біг, стрибки різновиди, Навчання комплексу вправ РГГ. Навчання елементам акробатики: перекидів у групуванні та перекид уперед .Рухливі ігри з елементами акробатики. «Каток» , «Хто швидше згрупується»				
26	Повторити виконання стрийових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом»,ходьба, біг, стрибки, комплекс вправ РГГ, елементи акробатики: перекид вперед. стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами .Рухливі ігри з елементами акробатики.				
27	Закріпити техніку виконання стрийових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» ходьби , бігу, стрибків, різновиди,комплекс вправ РГГ, акробатичних елементів: перекид вперед, стійки на лопатках із зігнутими ногами, стійку на лопатках. Рухливі ігри з елементами акробатики.				
28	Вдосконалення техніки виконання стрийових команд і прийомів: «Рівняйсь!», «Струнко», «Вільно!», «Кругом» ,ходьби, бігу, стрибків, комплекс вправ РГГ. Елементів акробатичних вправ: стійки на лопатках з прямими і з зігнутими ногами,перекид вперед.				
29	Поглиблене розучування техніки виконання стрийових вправ та команд, ходьби, бігу, комплексу вправ РГГ та акробатичних елементів: перекид вперед. стійку на лопатках з прямими і з зігнутими ногами . Рухливі ігри з елементами акробатики.				
30	ОВ і ЗРВ. Складання навчального нормативу :виконання стрийових прийомів та команд «Рівняйсь!» «Струнко!», «Вільно!», «Кругом» .Рухливі ігри .				

31	ОВ і вправи у ходьбі бігу. Навчання комплексу для формування правильної постави на гімнастичних лавах, вису на зігнутих руках, стоячи позаду та підтягуванню у висі та висі лежачи, акробатичних елементів: перекид вперед, стійки на лопатках з зігнутими і прямими ногами. Рухливі ігри.				
32	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Повторити комплекс вправ на гімнастичних лавах для формування постави та запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,зависом двома ногами, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
33	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Навчати виконання комплексу вправ для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
34	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Вдосконалення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичними палицями для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,присівши. підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
35	ОВ і вправи у ходьбі та бігу .Поглиблене вивчення техніки виконання комплексу вправ з гімнастичними палицями для формування постави та вправ запобігання плоскостопості. Виси та упори: вис лежачи,зависом двома ногами, підтягування у висі та висі лежачи, елементів акробатики. Рухливі ігри.				
36	ОВ і вправи з ходьбі та бігу. Складання комплексів вправ : ранкової гімнастики, для формування постави, для запобігання плоскостопості, фізкультурної хвилинки. Рухливі ігри.				
37	ОВ І ЗРВ на гнучкість . Навчати техніці виконання перекиду назад, підтягуванню на перекладині у висі лежачи., нахилу тулуба вперед з положення сидячи(гнучкість). Рухливі ігри.				
38	ОВ і ЗРВ на гнучкість Повторити техніку виконання перекиду вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – гнучкість. Рухливі ігри .				
39	ОВ і ЗРВ на гнучкість , Закріпити техніку виконання вправ у групуванні перекиду назад,, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправ на гнучкість. Рухливі ігри.				
40	ОВ і ЗРВ, Складання контрольного нормативу – нахил тулуба із положення сидячи(см) гнучкість. Згинанню і розгинанню рук в упорі лежачи, перекиду назад Рухливі ігри.				
41	ОВ і ЗРВ на гімнастичних ловах для формування постави. Закріплення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів), акробатичних вправ: стійки на лопатках, «міст» з положення лежачи, перекид вперед і назад. Рухливі ігри.				
42	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах для формування постави. Вдосконалення техніки згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів), акробатичних вправ: стійки на лопатках, «міст» з положення лежачи, перекид вперед і назад. Рухливі ігри.				
43	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах для формування постави. Складання контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі				

	лежачі(разів) удосконалення перекиду вперед і назад. стійки на лопатках. Рухливі ігри.				
44	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах. Повторення техніки виконання підтягування у висі (хл) та висі лежачі(дів).акробатичні елементи: перекид вперед і назад. стійку на лопатках, «міст» з положення лежачи. Рухливі ігри.				
45	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах Закріплення техніки виконання підтягування у висі та висі лежачі,акробатичні елементи: перекид вперед і назад. стійку на лопатках, «міст» з положення лежачи. Рухливі ігри.				
46	ОВ і ЗРВ на гімнастичних лавах. Складання контрольного нормативу – підтягування у висі лежачи разів. Рухливі ігри.				
47	ОВ і ЗРВ в русі. Урок рухливих ігор для школи пересувань «Лисиця і курчата», «Поїзд» для школи стрибків:»Бігуни скакуни», «Гігантський крок» для школи м'яча : «Вибий ведучого».				
48	ОВ і ЗРВ в русі. Урок рухливих ігор для школи пересувань «Лисиця і курчата», «Поїзд» для школи стрибків:»Бігуни скакуни», «Гігантський крок» для школи м'яча : «Вибий ведучого» Підсумок роботи за перший семестр.				

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень учнів			
		Почат-вий	Середній	Достатній	Високий
Стройові команди і прийоми: а) «Рівняйсь!». «Струнко!», «Вільно!». «Розійдись»; б) поворот «Кругом!». в)розподіл на 1-2, по порядку г) перешиккування з однієї шеренги у дві розподілившись;		а)	а),б)	а),б),в)	а),б),в),г
Комплекси					
а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; в) для запобігання плоскостопості г) фізкультурної хвилинки.		Г)	а),г	а),б),г	а),б),в), г
Акробатичні елементи на вибір:					
а) перекид уперед; б) стійка на лопатках із зігнутими ногами; в) стійка на лопатках		Не виконує Жодного елемента.	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Х	5	7	12	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	4	6	8	

Нахил тулуба із положення сидючи(см) гнучкість.	Х	0	1	2	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	2	3	4	
Підтягування у висі лежачи (разів)	Х	5	8	11	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	3	6	8	
«Човниковий біг»4Х9 М	Х	14.5	14.0	13.5	Результат вищий за безпечний рівень
	Д	14.9	14.5	14.0	
Чергування ходьби та бігу до 1000 м	Х	800	900	1000	Результат вищий за безпечний
	Д	700	800	900	
Стрибок у довжину з місця(см)	Х	90	100	105	Результат вищий за безпечний
	Д	85	90	95	
Стрибки через скакалку на двох ногах	Х	Менше 8	8	10	15
	Д	Менше 10	10	15	20

ЛІТЕРАТУРА

1. Рухливі ігри для учнів 1-го класу [Текст] : за матеріалами Програми 2011 року // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 9. – С. 17-24.
2. Фізична культура [Текст] : орієнтовне календарне планування : 2-й клас для шкіл з українською мовою навчання за новою програмою // Початкове навчання та виховання. – 2013. – № 25 (спецвип.). – С. 82–93.
3. Фізична культура [Текст] : орієнтовне календарне планування : 3-й клас для шкіл з українською мовою навчання за новою програмою // Початкове навчання та виховання. – 2014. – № 19/21. – С. 101–109.
4. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 6. – С. 2–8. – Додаток.
5. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] : [2, 3, 4 класи] // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 1. – С. 3–9. – Закінч. Поч.: 2016, № 6.
6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Текст] / Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова [et al.] // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 6. – С. 1–24. – Закінч. Поч.: № 24(264), 2012. – Вкладка : Здоров'я та фізична культура. Початкова школа.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19. КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета: Опанувати вмінням оцінювати фізичні здібності та функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів за допомогою контролю у процесі фізичного виховання.

План:

1. Мета, вимоги та види контролю в процесі ФВ
2. Оцінювання досягнень в балах
3. Самоконтроль в процесі ФВ
4. Оцінювання ефективності оздоровчих занять

Хід роботи:

Завдання 1. Охарактеризуйте види педагогічного контролю:

Попередній : _____

Оперативний: _____

Поточний: _____

Завдання 2. Поясніть, яким чином можна визначити ступінь прогресу учні з тестових завдань?

Завдання 3. Заповніть таблицю симптомів неадекватності фізичних навантажень

Суб'єктивні критерії	Об'єктивні критерії

Завдання 4. Поведіть аналіз взаємозв'язку між ЧСС і характером суб'єктивних відчуттів під час виконання вправ. Запишіть етапи аналізу.

Завдання 5. Заповніть таблицю критеріїв змін після занять фізичним вихованням

Показники	Характеристика стану
Позитивні зміни	
Негативні зміни	

Запитання для самоконтролю:

1. Сформулюйте мету контролю в фізичному вихованні.
2. Поясніть, в чому особливість попереднього контролю?
3. Розкажіть, які види поточного контролю ви знаєте. Які функції він виконує?
4. Дайте визначення самоконтролю в процесі фізичного виховання.
5. Назвіть групи методів самоконтролю та розкрийте їх зміст.

ЛІТЕРАТУРА

1. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб'єв, Г. В. Безверхня. Режим доступу : <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/pdf>
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Мета: Оволодіти навичками оцінювання фізичних здібностей та функціонального стану учнів з відхиленнями в стані здоров'я, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

План:

1. Характеристика медичних груп.
2. Характеристика підгруп спеціальної медичної групи.
3. Засоби відновлювання здоров'я
- 4.

Хід роботи:

Завдання 1. Заповніть таблицю груп здоров'я в залежності від сукупності показників здоров'я дітей.

Група	Показники здоров'я
Перша група	
Друга група	
Третя група	
Четверта група	
П'ята група	

Завдання 2. Заповніть таблицю характеристики медичних груп:

Назва медичної групи	Медична характеристика	Допустиме фізичне навантаження
Основна		
Підготовча		
Спеціальна		

Завдання 3. Скомплектуйте підгрупи в залежності від характеру захворювання (діагнозу) і залежно від важкості і характеру захворювання учнів (функціонального стану).

Назва підгрупи	Діагнози	Характеристика функціонального стану
А		
Б		
В		

Завдання 4. Запишіть, які засоби відновлювання здоров'я вам відомі.

Основні: _____

Допоміжні: _____

Спеціальні: _____

Завдання 5. Надайте характеристику методів, які використовують у фізичному вихованні СМГ

Запитання для самоконтролю:

1. Поясніть, як правильно організувати загартування дітей з ослабленим здоров'ям?
2. Розкажіть, що таке щадний режим навчання? Коли його призначають дітям?
3. Згадайте класифікацію фізичних вправ для СМГ, яку використовують фахівці, хто є її авторами?

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 16
3. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. – 352 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 21. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Мета: Опанувати вмінням самостійно організовувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання у дітей з ослабленим здоров'ям, дотримуватись правил техніки безпеки.

План:

1. Організаційні і методичні особливості уроку з фізичної культури в СМГ.
2. Схема побудови і методика уроку.
3. Розвиток окремих рухових якостей при порушенні здоров'я дітей.

Хід роботи:

Завдання 1. Заповніть таблицю структури уроку фізичної культури в СМГ

Частина уроку	Мета	Засоби	Дозування	Час проведення

Завдання 2. Охарактеризуйте типи реакції на фізичні вправи різної інтенсивності.

Тип вправ	Характеристика реакції
<i>малої інтенсивності</i>	
<i>помірної інтенсивності</i>	
<i>великої інтенсивності</i>	

Завдання 3. Запишіть способи регулювання фізичного навантаження на уроках ФК в СМГ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

Завдання 5. Визначте особливості виховання фізичних якостей учнів СМГ

Запитання для самоконтролю:

1. Назвіть основні вимоги та завдання для уроку ФВ в СМГ.
2. Поясніть, як змінюється моторна щільність уроку ФК в СМГ протягом навчального року.
3. Наведіть загальні правила розвитку фізичних якостей у дітей СМГ

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
3. Митяй О. І. Методичний посібник з фізичної культури для спеціальної медичної групи. – Богуслав, 2010. – с. 27
4. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 16
5. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. – 352 с.