

ЩОДЕННИК

з педагогічної практики «Пробні уроки і заняття»

студента _____

предметно-циклова комісія фізичного виховання

освітньо-кваліфікаційний рівень молодший спеціаліст

напрямок підготовки 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

3 курс, група «Д»

МЕТА ПРАКТИКИ: формування професійних якостей та психічних властивостей особистості майбутнього спеціаліста з фізичного виховання відповідно сучасним вимогам до робітників педагогічної праці. Розвиток професійної зацікавленості до обраної професії.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ:

1. Ознайомлення з системою, реальними умовами та станом фізичного виховання в сучасній загальноосвітній школі, з передовим педагогічним досвідом.
2. Закріплення, поглиблення, збагачення та перевірка знань, здобутих з предметів психолого-педагогічного та біологічного циклів.
3. Озброєння методами і прийомами проведення різноманітних типів уроків фізичної культури та позакласних занять у середній загальноосвітній школі.

ЗМІСТ РОБОТИ

1. Участь в установчій конференції (основні питання змісту та організації педагогічної практики).
2. Ознайомлення з умовами роботи вчителя фізичної культури в школі (підготовка до проведення уроків; організація діяльності на уроці; матеріально-технічне оснащення майданчиків та спортивного залу для проведення занять).
3. Розробка планів-конспектів з фізичної культури, ведення щоденника.
4. Проведення уроків фізичної культури за встановленим графіком.
5. Спостереження та аналіз уроків практикантів підгрупи (обговорення, хронометрування, визначення навантаження та ін.).

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ПРОБНИХ УРОКІВ

з/п	Дата	Клас	Урок	Вчитель	Тема	Оцінка
6 семестр						
7 семестр						

РОЗКЛАД ДЗВОНІКІВ:

- 1 урок** __ 8-30 – 9 - 15
2 урок __ 9-25 – 10-10
3 урок __ 10-30 – 11-15
4 урок __ 11-35 - 12-20
5 урок __ 12-30 – 13-15
6 урок __ 13-25 - 14-10
7 урок __ 14-20 – 15-05

ЗАВДАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

При розв'язанні освітніх завдань педагог озброює учня:

- знаннями про закономірності фізичного виховання;
- вміннями спостерігати, виділяти головне у розумуванні рухової дії, оцінювати виконання, знаходити помилки, їх причини і шляхи усунення;
- вміннями орієнтуватися в навколишній обстановці, приймати рішення, точно і своєчасно його виконувати;
- вмінням керувати своїми рухами, застосовувати засвоєні рухові навички в різних умовах;
- сучасною технікою найважливіших рухових навичок;
- знаннями і вміннями застосовувати гігієнічні заходи та сили природи.

Розв'язуючи оздоровчі завдання, педагог сприяє:

- зміцненню м'язів і зв'язок, поліпшенню рухомості суглобів, формуванню правильної постави;
- кращому функціонуванню серцево-судинної системи, органів дихання та інших систем організму;
- розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, швидкості, витривалості;
- пристосуванню організму до впливу сил природи – сонця, повітря та води.

Розв'язуючи виховні завдання, педагог сприяє:

- вихованню моральних та волевих якостей – принциповості, цілеспрямованості, активності, дисциплінованості, рішучості, сміливості та ін.;
- вихованню естетичних якостей – почуття краси вчинків, форм тіла, рухів, прагнення досягти цієї краси;
- вихованню інтелектуальних якостей – любові до знань, спостережливості, розсудливості та ін.

ВИМОГИ ДО УРОКУ ФІЗКУЛЬТУРИ

- чітко формулювати завдання на урок (з якою вправою чи грою ознайомлювати; якої вправи навчати, а яку вдосконалювати; розвитку яких якостей сприяти і якими засобами);
- зміст навчання на уроці повинен бути таким, щоб забезпечувався всебічний фізичний розвиток дітей, оздоровчий ефект;
- урок повинен бути правильно методично побудованим (вимоги щодо підбору вправ залежно від віку й статі, дозування, послідовності і принципів навчання, способів організації учнів на уроці);
- урок за своїм змістом повинен відповідати складу учнів, їхнім віковим і статевим особливостям, фізичному розвитку і стану фізичної підготовленості вихованців;
- кожний урок повинен бути логічним продовженням попереднього уроку і водночас підготовкою до наступного;
- урок повинен бути цікавим, змістовним для учнів і спонукати їх до активної діяльності;
- під час проведення уроку необхідно поєднувати словесні методи навчання, наочного сприймання та практичні методи виконання вправи;
- виховувати у дітей інтерес і звичку до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

СТРУКТУРА УРОКУ

У підготовчій частині уроку забезпечується створення передумов для основної навчально-виховної роботи. Типовими завданнями підготовчої частини є:

- початкова організація учнів та активізація їх уваги;
- ознайомлення з завданнями та змістом уроку;
- створення відповідної психологічної установки та емоційного стану;
- поступова підготовка організму до виконання більш складних та інтенсивних вправ.

Для розв'язання завдань підготовчої частини використовують різноманітні фізичні вправи, але вони повинні бути відносно простими або гарно засвоєними. Специфічними є шиккування та перешикування, загально-підготовчі вправи, різновиди ходьби та бігу, рухливі ігри (які не вимагають великих напружень).

В основній частині уроку розв'язують провідні завдання, а саме:

- формування спеціальних знань – набуття вмінь та навичок загальноосвітнього, прикладного та спортивного характеру;
- загальний та спеціальний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, загартовування організму, формування правильної постави;
- виховання моральних, волевих, естетичних якостей;
- розвиток рухових якостей, підвищення рівня спортивних досягнень;
- формування навичок та звички самостійно виконувати фізичні вправи.

Для розв'язання завдань основної частини використовують різноманітні фізичні вправи (підготовчі, підвідні, спеціальні, основні, допоміжні).

У заключній частині вирішуються завдання:

- поступове зниження навантаження і приведення організму учнів у відносно спокійний стан;
- підбиття підсумків уроку (стислий аналіз навчальної діяльності учнів із паралельним оцінюванням);
- визначення змісту домашніх завдань.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Основними причинами травм на уроках фізичної культури є:

1. Незадовільний стан спортивних залів, використання пошкодженого спортивного обладнання, невідповідність розмірів спортивного обладнання для учнів.
2. Перенавантаження спортивних приміщень при заняттях фізичною культурою.
3. Порушення організації методики проведення уроку.
4. Недостатнє страхування під час виконання вправ.
5. Недостатній медичний контроль за учнями, а також за місцями проведення уроків та занять фізичною культурою.
6. Недостатня фізична та технічна підготовка учнів до виконання вправ шкільної програми з фізичної культури.
7. Недостатня наступність програмового матеріалу.

1. Вимоги безпеки під час проведення занять з гімнастики

1. Гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають із вимог навчальної програми.
2. Обладнання необхідно розмішувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.
3. Виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності вчителя або його помічника.
4. Слід укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною.
5. Складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допомогою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи.
6. Слід змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидва, кінці жердини.
7. Потрібно висовувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку нахиливши прилад.
8. Під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (одне за одним) слід дотримуватись необхідних інтервалів.

2. Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики

1. У випадку прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка має бути інтенсивнішою).
2. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві й каблукі спортивного взуття дозволяється мати шипи.
3. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.
4. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовхання і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на уроці.
5. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, а ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.
6. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті не переходити на суміжні доріжки.
7. Виключати різку зупинку на фініші (повільно гальмувати швидкість бігу).
8. Ретельно розпушувати пісок в стрибкових ямах (місце приземлення).

3. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

1. Під час занять, тренувань та змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись установлених правил проведення і послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
2. Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.
3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не ускладнювати рухів, взуття у гравців — баскетболістів, волейболістів, гандболістів — на гнучкій підошві типу кеїв, кросівок, у футболістів - на жорсткій підошві.
4. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.
5. Суворо дотримуватись правил гри, не допускаючи грубих прийомів.

ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ КОНСПЕКТУ УРОКУ

1. Кожний конспект містить: завдання; фізичні вправи, розподілені по частинах уроку; дозування матеріалу; організаційно-методичні вказівки.
2. Урок будується згідно плану і повинен мати конкретні та чіткі педагогічні завдання (вивчити, дати поняття, прийняти навчальні нормативи, ознайомити з технікою, перевірити знання, виробити в учнів навички, формувати, розвивати уміння, повторити, тощо).
3. Запис вправ дається докладно та термінологічно правильно.
4. Усі вправи на уроці дозуються (в часі, кількості повторень, величині дистанції).
5. Вправи в основній частині уроку при необхідності записуються окремо для хлопчиків (юнаків), дівчаток.
6. До окремих частин уроку даються чіткі організаційно-методичні вказівки.
7. Вправи слід записувати в чіткій методичній послідовності.

ВИМОГИ ДО ЗАПISУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН УРОКУ.

Підготовча частина.

1. При описуванні підготовчих вправ спочатку показують вихідне положення, потім по частинам записується сама вправа. Можна дати схематичний малюнок її виконання.
2. У графі «Дозування» проти кожної вправи записується час, кількість повторень або дистанція в метрах.
3. До організаційно-методичних вказівок записують: темп, характер бігу та ходьби; схеми фігурного марширування; зауваження про головні або другорядні частини вправ; характерні помилки виконання важких рухів; додаткові завдання; організацію, спосіб проведення підготовчих вправ (шикування, перешикування тощо).

Основна частина.

1. Вправи основної частини уроку записуються у послідовності розучування або вдосконалення (тренування). Спочатку записують назву гімнастичного приладу або виду вправи.
2. У графі «Дозування» проти приладу або вправи вказується тривалість занять у хвилинах, кількість повторень та ін.
3. У організаційно-методичних вказівках можуть бути записані слідуєчі групи вказівок.

Щодо організації уроку: порядок зміни вправ, характер організації учнів та самостійної роботи, підготовка та прибирання місць занять, страхування, допомога, порядок користування інвентарем, залучення учнів до суддівства, робота груповодів. Наприклад:

- акробатичні вправи виконуються самостійно з наступною перевіркою кожного учня учителем;
- роздавання гімнастичних палиць провести за трьома колонами, для чого виділити до кожної групи чергового;
- суддівство тренувальної гри з баскетболу доручити по чергово декільком учням;
- розподілити тих, що займаються парами з метою забезпечення взаємного контролю за виконанням вправ;
- під час виконання вправ груповодом назначити одного учня.

Щодо методики навчання та виховання (вивчення нового, повторення, розвитку якостей, усунення помилок, вдосконалення технічних та тактичних елементів, полегшення або ускладнення умов виконання вправ, морального виховання, створення правильних уявлень про рухи, порівняння, залучення уваги до виконання важливих деталей техніки, перевірки чи оцінки знань учнів):

- звернути увагу на правильне положення руки під час метання м'яча;
- дати завдання додому з метою розвитку гнучкості;
- оцінити переважність техніки стрибків у висоту різними способами;
- з метою виконання необхідного темпу виконувати вправи під оплески;
- використовувати орієнтир з метою здійснення прямолінійного напрямку бігу;
- оцінити техніку виконання метання м'яча в балах;
- перевірити уміння та навички учнів у страхуванні вправ на брусах;
- викликати двох – трьох учнів з метою демонстрації завдання додому щодо складання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рухлива гра записується у вигляді ігрової картки і додається до конспекту уроку.

Назва гри _____

Мета гри _____

Інвентар _____

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри

Заключна частина.

До заклонової частини записують вправи, які сприяють заспокоєнню організму, завдання додому. У методичних вказівках даються зауваження щодо дихання та постави.

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СХЕМА АНАЛІЗУ КОНСПЕКТУ УРОКУ

1. Аналіз завдань уроку:

- а) відповідність робочому плану вчителя, умовам проведення;
- б) правильність формулювання завдань уроку.

2. Відповідність оформлення плану-конспекту уроку рекомендованій формі.

3. Аналіз граfi "Зміст":

- а) правильність запису вправ (дотримання термінології);
- б) відповідність якості та кількості вправ у підготовчій частині до сформульованих завдань, їх відповідність руховим спроможностям учнів, забезпечення загальної функціональної готовності до виконання основної частини уроку;
- в) в основній частині аналізують зміст та якість вибраних вправ, наявність основних і допоміжних вправ, чи забезпечують вони вирішення завдань уроку;
- г) у заключній частині конспекту аналізують, чи забезпечують застосовані засоби відновлення організму.

4. У граfi "Дозування" має подаватися аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості учнів. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціями щодо розвитку рухових якостей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань уроку.

5. Аналіз граfi "Організаційні і методичні вказівки". Якість організаційних і методичних вказівок визначається наявністю та доцільністю запису про методи організації учнів та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку, особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.

ОЦІНКА СТАНУ КОНСПЕКТУ

В І Д М І Н Н О

Чітке визначення завдань уроку.

Відповідність змісту уроку завданням, програмі, плану на чверть. Послідовний розподіл вправ.

Відсутність шаблону в добірi вправ.

Правильний вибір методів та прийомів. Відповідність методів завданням, змісту, та умовам уроку.

Термінологічна правильність запису вправ та необхідних організаційно-методичних вказівок.

Рациональний розподіл часу на уроці.

Самостійність підготовки конспекту з незначною допомогою методиста.

Охайне оформлення конспекту.

Д О Б Р Е

Визначення завдань уроку з незначними неточностями.

Несуттєві розбіжності змісту уроку завданням, програмі, плану на чверть. Незначні порушення послідовності розподілу вправ.

Вибір методів та прийомів з незначними пропусками у подробицях. Відповідність методів завданням, змісту, умовам уроку.

Деякі неточності у термінологічному записі вправ та організаційно-методичних вказівок.

Окремі незначні помилки у розподілі часу на уроці.

Підготовка конспекту з незначною допомогою методиста.

Охайне оформлення конспекту.

З А Д О В І Л Ь Н О

Загальна постановка завдань уроку з незначною конкретизацією їх.

Припустимі розходження у відповідності вправ уроку завданням, плану на чверть. Деяка непослідовність у розподілі вправ.

Вибір методів та прийомів відповідно змісту уроку, але з недоліками в деталях їх застосування.

Неточності термінологічного запису вправ та організаційно-методичних вказівок.

Підготовка конспекту за допомогою методиста за наявності декількох консультацій.

Не дуже охайне (з виправленнями) зовнішнє оформлення конспекту.

Н Е З А Д О В І Л Ь Н О

За складання конспекту, яке не відповідає вимогам «задовільно», ставиться незадовільна оцінка.

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

Дата _____ Клас _____ Допуск до уроку _____
Завдання уроку _____

Обладнання та інвентар _____

Оцінка за конспект _____ Оцінка за урок _____
Зауваження та пропозиції _____

[illegible]

[illegible]

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПРОВЕДЕННЯМ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Схема аналізу проведення уроку

Підготовка до уроку:

- формулювання завдань уроку;
- добірка матеріалу до частин уроку;
- складання план-конспекту уроку;
- підготовка спортивного інвентарю та обладнання.

Аналіз проведеного уроку:

- початок уроку (своєчасно, організовано, з затримкою, тощо);
- функціональна підготовка організму учнів;
- розміщення матеріалу в основній частині уроку, розподіл часу на види рухових завдань;
- способи організації діяльності учнів для виконання основних рухових завдань;
- фізичне навантаження в різних частинах уроку;
- індивідуальна робота з учнями;
- виправлення помилок;
- сприяння вихованню фізичних якостей;
- формування навичок правильної постави;
- виховна робота на уроці;
- заключна частина уроку, реалізація її завдань;
- домашнє завдання.

Вирішення освітніх завдань:

- діяльність студента-практиканта щодо навчання учнів виконанню фізичних вправ;
- відповідність застосованих на уроці вправ до запланованих у конспекті;
- відповідність методів навчання і вправ, які виконуються на уроці, рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів;
- якість демонстрації вправ та пояснень;
- знання термінології;
- використання допоміжних та підготовчих вправ, страхування, надання допомоги, їх педагогічна доцільність.

Вирішення оздоровчих завдань:

- відповідність дозування віковим та особистим спроможностям учнів;
- наявність диференційованого підходу в процесі уроку з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів;
- тривалість відпочинку під час повторного виконання вправ та їх методична виправданість;
- наявність вправ для формування постави та профілактики плоскостопості;
- відповідність інвентарю та обладнання, що використовується на уроці, віковим особливостям контингенту;
- надання індивідуальних завдань учням.

Вирішення виховних завдань на уроці:

- оцінка діяльності практиканта щодо виховання в учнів почуття колективізму, товариської допомоги, самостійності, критичного ставлення до своїх успіхів і невдач;
- своєчасність початку та завершення уроку, заняття;
- вимогливість до учнів, об'єктивність ухвалених рішень;
- уміння підтримувати дисципліну на уроці;
- уміння правильно та своєчасно використовувати методи та засоби педагогічного впливу (заохочення, покарання);
- уміння адекватно реагувати на порушення дисципліни;
- дотримання педагогічного такту на уроці: коректність звертання до учнів, повага до особистості, врахування індивідуальних особливостей учнів.

Висновки:

- реалізація завдань уроку;
- причини допущених організаційних, методичних помилок і шляхи їх виправлення.

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок				
----------------	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок					
----------------	--	--	--	--	--

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

Визначення рівня компетентності (Підготовка до уроку. Робота на уроці)

Оцінка за урок _____

ХРОНОМЕТРУВАННЯ УРОКУ

Техніка ведення хронометражу.

Точний облік часу діяльності педагога та учнів на уроці здійснюється за допомогою стрілки секундоміра. Секундомір запускається хронометристом по дзвоникі і зупиняється після організованого виходу учнів з заняття. Часові показники спостережень фіксуються у відповідних графах протоколу обліку даних хронометражу.

Під час хронометрування уроку на місці заповнюються тільки графи 1, 2, 3.

У першій графі визначаються частини уроку.

У другій графі фіксуються зміст та види діяльності педагога: пояснення, показ, вказівки, виправлення помилок, зауваження, керівництво підготовкою місць для занять, прибирання обладнання, тощо. Записуються назви вправ, ігор та інших видів діяльності учнів (відпочинок, очікування виконання чергового завдання), зупинки.

У третій графі відмічаються показники секундоміра, тобто час закінчення попередньої вправи або виду діяльності, яке є вихідним часом для відрахування наступних записів.

Початком уроку є шиккування класу. Хронометрист у першій графі проставляє цифру «1», яка позначає першу частину уроку, записуючи на верхньому рядку другої графи слово «Шиккування, рапорт». Потім фіксує тривалість повідомлення учителем завдань уроку та інші компоненти в послідовності їх перебігу.

Якщо клас з'явився з запізненням, час затримки початку уроку також вносять в протокол, що фактично є простоем.

Після закінчення спостереження уроку проводять опрацювання протоколу хронометрування. На початку проти кожного показника секундоміра у відповідні графи розноситься час окремих компонентів уроку. Підрахування здійснюється шляхом виділення різниці часу показників секундоміра, зафіксованих по закінченні попередньої діяльності вчителя чи учня.

Під час аналізу уроку оцінюється загальна та моторна щільність.

Загальна щільність заняття визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально, з усією тривалістю уроку (45 хв.)

Моторна щільність – порівняння часу, витраченого на рухову роботу, з усією тривалістю уроку.

	Загальна щільність	Моторна щільність		
		Кросова або лижна підготовка	Спортивні(рухливі) ігри Легка атлетика	Гімнастика Плавання
Відмінно	95-100%	80% та більше	75 та більше	70 та більше
Добре	85-94%	70-79%	65-74%	60-69 %
Задовільно	75-84%	60-69%	55-64%	50-59%

Педагогічно виправдані дії:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;
- слухання педагога;
- спостереження за виконанням вправ учителем і товаришами;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконаних рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка і пересування приладів; роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
- підготовка місць занять;
- відпочинок.

Фактори, від яких залежить щільність уроку:

- кількість учнів у групах, командах, іграх. Учитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди, організовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей;
- якість матеріальної бази. На уроці доцільно використовувати багато-пропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;
- кількість інвентаря. Під час вивчення вправ треба кожного учня забезпечити відповідними приладами
- використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом;
- інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку;
- ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів;
- стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вміле поєднання з виконанням вправ;
- широке використання додаткових завдань.

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРУВАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____

Завдання уроку: _____

[illegible]

Загальна щільність _____

Моторна щільність _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____
 Присутні на уроці: (д) _____; (х) _____
 Завдання уроку: _____

[illegible]

Моторна щільність _____

ПУЛЬСОМЕТРІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Ппульсометрія уроку фізичного виховання допомагає виявити відповідність навантаження віку та особливостям окремих учнів, змісту та умовам проведення занять, оцінити прийоми регулювання навантаження.

Техніка отримання даних пульсометрії.

Спостереження проводяться за одним учнем. З цією метою слід обирати дисциплінованого, відповідального та активного учня. Показники пульсу до уроку повинні бути обов'язково нормальними.

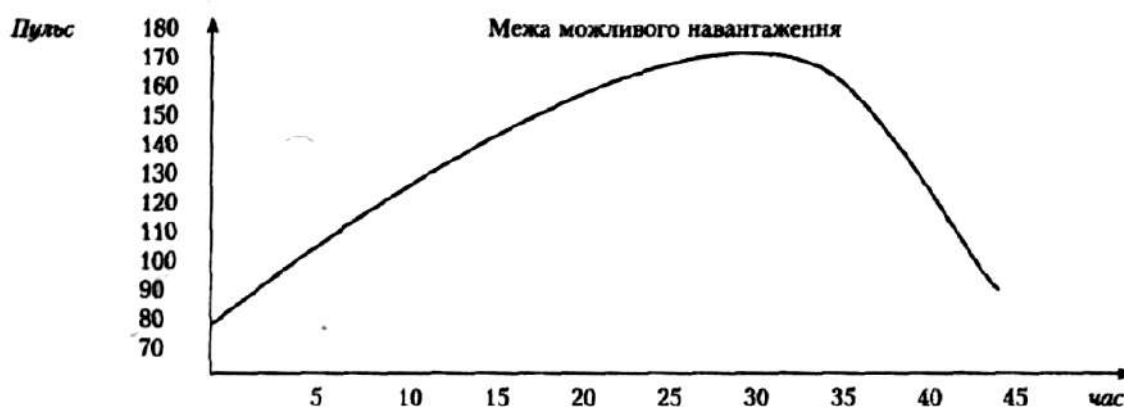
Результати проб (підррахування кількості пульсових ударів) фіксуються в протоколі обліку пульсових даних. Тривалість однієї проби дорівнює 10 секундам. Результат перераховують на 1 хвилину. Чергова проба пульсу проводиться через кожні 5 хвилин. Отримані дані переносять до графіку пульсометрії.

По вертикальній вісі відмічається абсолютний показник частоти пульсу, по горизонтальній – тривалість уроку в п'ятихвилинних відрізках часу.

Користуючись розрахунковими цифрами з протоколу обліку пульсу за часовим показником заміру пульсу та його величині за одну хвилину, знаходять координати різних точок. Послідовно з'єднуючи точки одержують криву пульсу учня на уроці фізичного виховання.

Основні вимоги до показників пульсу:

- пульс в ході уроку не може перевищувати 170 ударів на хвилину;
- зростання навантаження має бути поступовим, без різких підйомів та спадів;
- з 10 по 40 хвилину показники пульсу мають бути в межах 110-170 ударів за хвилину;
- на 45-й хвилині уроку показник пульсу не може перевищувати показник на 0 хв. більше ніж на 15-20 ударів.



Ознаки втоми	Ступінь втоми		
	незначний	значний	великий
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або збліднення, синюшність
Пітливість	Невелика	Велика, в основному плечового поясу	Дуже велика по всьому тілі, поява солі на голові (виска футболці або майці)
Дихання	Прискорене, але рівне	Надто прискорене	Різко прискорене, поверхове, з окремими глибокими вдихами, що замінюються безладним диханням
Увага	Добра (безпомилкове виконання завдань)	Неточність під час виконання команд; помилки при зміні напрямку руху, виконанні більшості вправ	Надто повільне виконання команд, сприймаються тільки гучні команди нескладного характеру
Рух	Координоване виконання	Незначна втрата координації рухів	Різке коливання під час ходьби або бігу, значна втрата координації рухів
Самопочуття	Належне, скарг немає	Скарги на втому, болі в ногах, задишку, прискорене серцебиття	Окрім наведених скарг мають прояв головний біль, нудота, блювання, жар у грудях. Тривалий час нормальний стан не відновлюється

ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

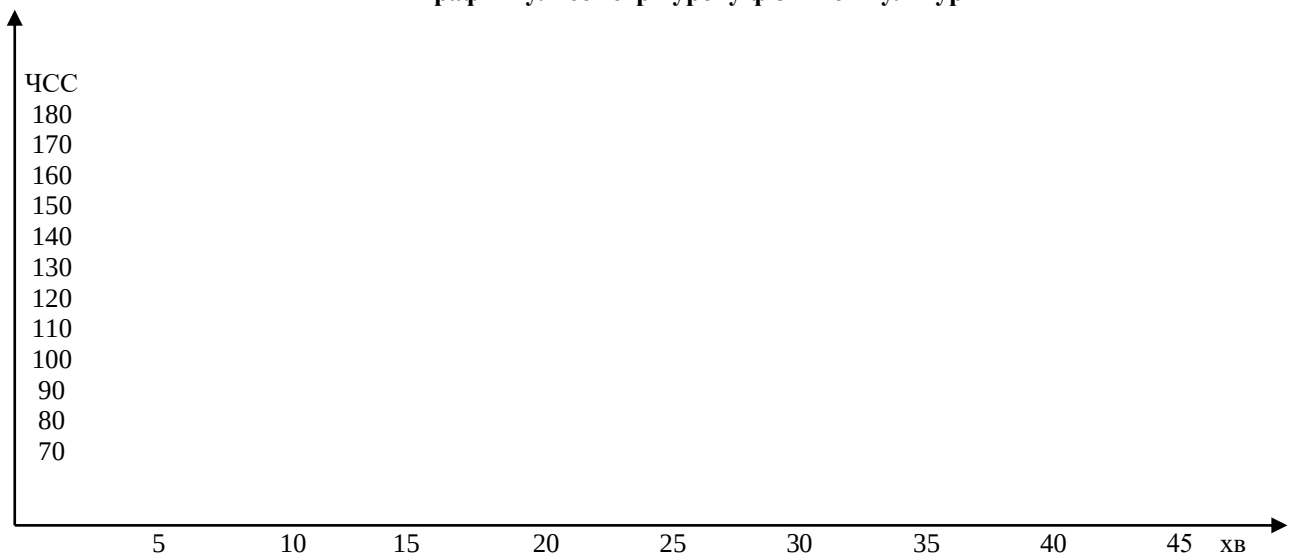
Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури



ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

Завдання уроку: _____

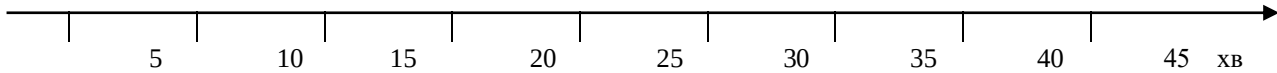
№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури



10
00
0
0
0



ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

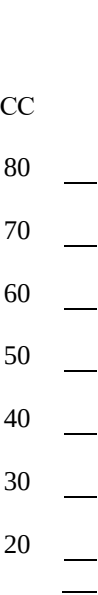
Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

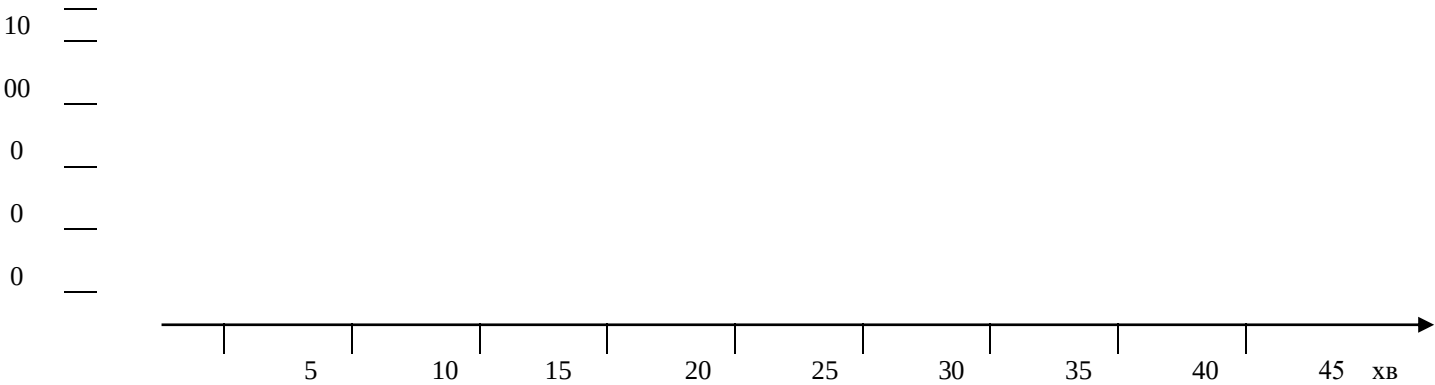
Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури





ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

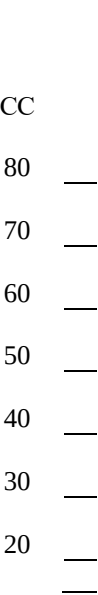
Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

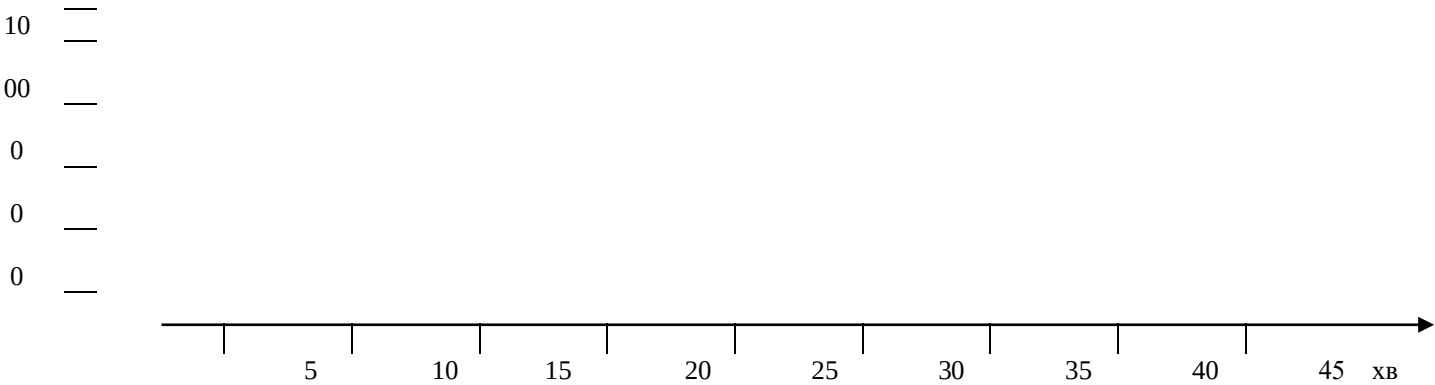
Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури





ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

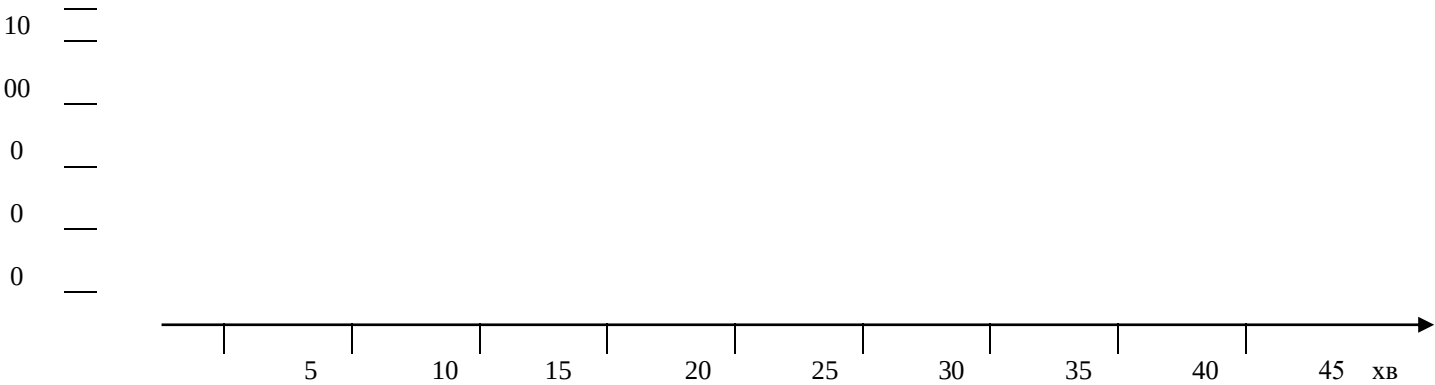
Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури





ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

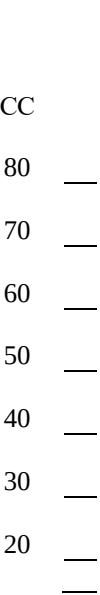
Присутні на уроці: (д) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

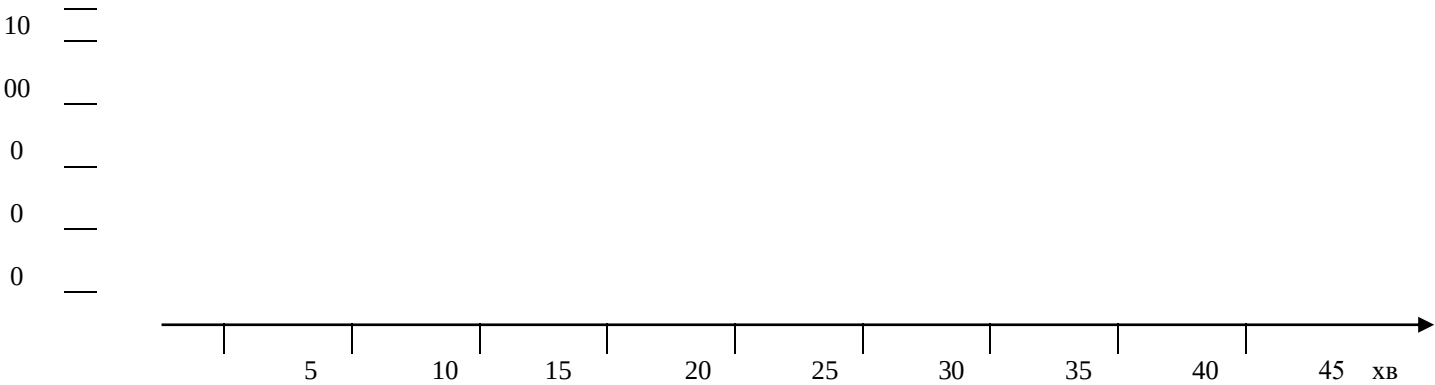
Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури





ВИЗНАЧЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Практикант: _____ Дата: _____ Клас: _____

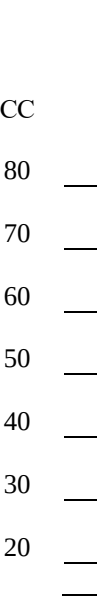
Присутні на уроці: (л) _____ Прізвище, ім'я учня,
(х) _____ за яким спостерігають _____

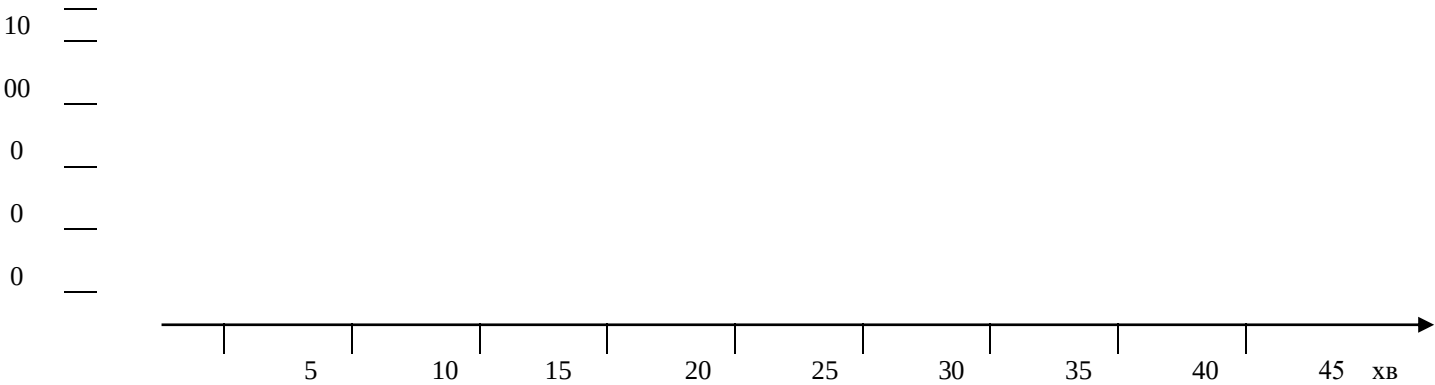
Завдання уроку: _____

№	Час вимірювання	ЧСС (пульс)		Характер фізичних вправ (виду діяльності)
		За 10''	За 1 '	
	До початку уроку			

Висновки: _____

Графік пульсометрії уроку фізичної культури





ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Комплекс № 1

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка, палиця внизу. 1-2 палицю вгору, підняти на носки, потягнутись, подивитись на палицю (вдих); 3-4- в. п. (видих).	6-8 р. у повільному темпі.	Для збереження рівноваги підніматись на носки тоді, коли палиця буде вгорі.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1 – поворот тулуба праворуч (видих); 2- в. п. (вдих); 3-4- те саме в лівий бік.	4-5 р. у середньому темпі.	Повертаючись, ноги з місця не зрушувати, п'ятки від підлоги не відривати.
3. В. п. – основна стійка, палиця внизу. 1-2 присід, палиця вперед; 3-4-в.п.	6-8 р. у повільному темпі.	Дихання довільне.
4. В. п. – основна стійка, палиця внизу. 1-нахил уперед, палицю покласти на підлогу (видих); 2- випрямитись, руки вгору (вдих); 3- нахил уперед, взяти палицю (видих); 4- випрямитись у вихідне положення (вдих).	6-8 р. у середньому темпі.	Нахиляючись, ноги не згинати.
5. В. п. – основна стійка, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1- випад лівою ногою вбік з нахилом праворуч (видих); 2- відштовхуючись лівою ногою, повернутись у вихідне положення (вдих); 3-4- те саме в інший бік.	4-5 р. у середньому темпі у кожний бік.	Нахиляти у боковій площині.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, палиця на підлозі між ногами.	30 стрибків на місці.	Стрибками міняти положення ніг.

Комплекс № 2

1. В. п. – основна стійка, палиця спереду, хват на ширині плечей. 1-2-відставляючи праву ногу назад на носок, руки вгору, прогнутись подивитись на палицю (вдих); 3-4-в.п. (видих); 5-8- те саме з лівої ноги.	8-10 р. у повільному темпі.	Руки і ноги не згинати.
2.В.п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1- праву ногу вбік; 2- випад у правий бік; 3-4-поштовхом правої ноги прийти у в .п.; 5-8-те саме з лівої ноги в лівий бік.	4-5р. у середньому темпі у кожний бік.	Тулуб тримати вертикально, ногу під час випадку ставити носком назовні.
3. В. п.- основна стійка, палиця внизу позаду, хват на ширині плечей. 1-2 – присід, палицю затиснути під коліна, руки вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).	8-10р. у середньому темпі.	Присідаючи на носках, спину тримати прямо, коліна не розводити.
4. В. п. – основна стійка, палиця вгорі, хват на ширині плечей. 1- змах уперед – угору лівою ногою опускаючи палицю, торкнутись нею ноги (видих); 2- в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою ногою.	4-5 р. у середньому темпі у кожний бік.	Руки і ноги не згинати, стояти опорною ногою на повній ступні.
5. В. п. – основна стійка, палиця спереду, хват широкий. 1-2-випустити палицю і спіймати її внизу; 3-4-в.п.	8-10 р. середньому темпі.	Нахиляючись, ноги не згинати.
6. В. п. – основна стійка, палиця внизу, хват ширше плечей. 1-палицю вертикально до правого боку, ліву руку зігнути над головою; 2 – палицю горизонтально вниз – назад, роблячи викрут; 3- палицю вертикально до лівого боку, праву руку зігнути над головою; 4 – палицю горизонтально вниз.	8-10 р. середньому темпі	Дихання рівномірне.
7. В. п. - основна стійка, руки на пояс, палиця на підлозі спереду. 1- стрибок через палицю; 2-4-трьома стрибками на місці поворот кругом.	50 стрибків на місці.	Під час стрибків повертатись в кожний бік по черзі.

Комплекс № 3

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка, палиця внизу позаду хват широкий; 1-2-відвести палицю назад, підняти на носки і потягнутись (вдих); 3-4-в.п. (видих).	8-10 р. у повільному темпі.	Руки не згинати, тулуб уперед не нахилити.
2. В. п. – основна стійка, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1- присід, покласти палицю на підлогу; 2- основна стійка (вдих); 3- нахил вперед взяти палицю (видих); 4-в.п.(вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Нахилиючись ноги не згинати, присідати на носках.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально за головою. 1-2-пружинисті нахили праворуч; 3-4 – те саме ліворуч.	4-5 р. у кожному бік.	Нахилиючись ноги не згинати, тулуб уперед не нахилити.
4. В.п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1- нахил уперед (видих); 2-прогнути спину, палицю вгору; 3-палицю вниз; 4-в.п.(вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Ноги не згинати, прогинаючи спину, дивитись уперед.
5. В.п. - широка стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1- згинаючи ліву ногу, нахил праворуч палицю вгору, подивитись на палицю (видих); 2- в.п. (вдих); 3-4 – те саме в лівий бік, згинаючи праву ногу.	4-5 р. у середньому темпі у кожному бік.	Нахилитись у боковій площині і дивитись на палицю.
6. В.п. – основна стійка, палиця вертикально на підлозі спереду, руки зверху на палиці. 1-2-піднімаючи праву ногу назад з нахилом уперед, рівновага (“ластівка”) на лівій, спираючись на палицю (видих); 3-4 в.п.(вдих). 5-8 те саме на правій нозі.	4-5 р. на кожній нозі.	Виконуючи рівновагу, ногу відводити назад якомога далі, прогнувшись у попереку, голову підняти якнайвище.
7. В.п. – стійка на правій нозі, тримаючись правою рукою за палицю, що стоїть вертикально на підлозі, ліву руку на пояс, 1-8-стрибки навколо палиці на правій нозі; 9-16-те саме на лівій нозі.	50 стрибків	Змінити напрямок після 2-3 кіл.

Комплекс № 4

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка, палиця вгорі хват на ширині плечей. 1-2-відставляючи праву ногу назад на носок, руки відвести назад, прогнутись(вдих); 3-4- в. п. (видих). 5-8- те саме з лівої ноги.	6-8 р. у повільному темпі.	Руки і ноги не згинати.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця позаду внизу, хват на ширині плечей. 1-3-пружинисті нахили, палиця ковзає позаду по ногах (видих); 4- в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Нахилиючись, ноги не згинати.
3. В. п. - основна стійка, палиця вертикально за спиною, ліва рука зверху. 1-2 – присід на носках, коліна нарізно (видих); 3-4- в. п. (вдих).	6-8 р. у середньому темпі.	Палицю притискувати до голови і спини, тулуб тримати вертикально. Положення рук змінювати.
4 В. п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально спереду, хват на ширині плечей. 1-2- піднімаючи палицю вгору, поворот тулуба праворуч (вдих); 3-4-в.п. (видих). 5-8-те саме з поворотом тулуба ліворуч.	4-5 р. у повільному темпі у кожному бік.	Повертаючись, ноги не згинати, тримати напружено і з місця не зрушувати.
5. В. п. – основна стійка, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1-2 – присід; 3-4- в. п.	6-8 р. у повільному темпі.	Присідаючи на носках, зберігати рівновагу. Дихання довільне, рівномірне.
6. В. п. - основна стійка, палиця спереду. 1-змах правою ногою вперед – угору, носком торкнутись палиці (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4- те саме лівою ногою.	4-5 р. середньому темпі.	Ноги не згинати, тулуб уперед не нахилити.
7. В. п. – основна стійка, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1- стрибок на обох ногах, палицю на груди; 2-стрибок на обох ногах, палицю вниз.	50 стрибків на місці.	

ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

Комплекс № 1

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка, руки за голову. 1-руки вгору, підняті на носки (вдих); 2- в. п. (видих).	8-10 р. у середньому темпі.	Виконуючи вправу, дивитись на руки, прогнутись у поперек.
2. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- присід на лівій нозі (видих); 2- в. п. (вдих); 3 – присід на правій нозі (видих); 4 – в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Слідкувати за правильним положенням тулуба (вертикально).
3. В. п. – стійка ноги нарізно. 1- нахил тулуба ліворуч, руки ковзають по тулубу і стегну (ліва – вниз по стегну, права – вгору по тулубу) – (видих); 2- в. п. (вдих); 3 – нахил тулуба праворуч, руки ковзають по тулубу і стегну (видих); 4 – в. п. (вдих).	10-12 р. у повільному темпі.	Тулуб вперед не нахиляти, ніг від підлоги не відривати.
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-2-лицеві кола всередину; 3- нахил уперед, руки в сторони; 4- в. п.	8-10 р. у повільному темпі.	Під час виконання лицевих кіл не хитатись, нахиляючись, не згинати ноги, спину тримати рівно, голову відвести назад.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – у сторони. 1-змах лівою ногою, торкнутись носком долоні правої руки (видих); 2-в. п. (вдих); 3-змах правою ногою, торкнутись носком долоні лівої руки (видих); 4- в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Виконуючи вправу, тулуб уперед не нахиляти, не згинати.
6. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1- крок правою ногою назад до положення випаду лівою (видих); 2-в. п. (вдих); 3- крок лівою ногою назад до положення випаду правою (видих); 4- в. п.	8-10 р. у середньому темпі.	Під час виконання вправи стежити, щоб було положення випаду, тулуб тримати вертикально.
7. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах – ноги нарізно, ноги схресно.	35 стрибків на місці.	Стрибки виконувати м'яко, на носках. Слідкувати за правильним диханням.

Комплекс № 2

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка. 1- руки вперед – угору, права нога назад на носок (вдих); 2- в. п. (видих); 3-4 – те саме другою ногою.	8-10 р. у середньому темпі.	Виконуючи вправу, слідкувати за правильним положенням рук (долонями всередину).
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1- нахил уперед, торкнутись руками носків ніг (видих); 2- в. п. (вдих).	8-10р. у середньому темпі.	Нахиляючись, ноги не згинати.
3. В. п. – основна стійка. 1-2- присідання на носках; руки дугами вперед угору (вдих); 3-4- в. п. (видих).	8-10 р. у повільному темпі.	Слідкувати за правильними положеннями тулуба (не нахиляти вперед), рук (долонями всередину). Ніг (на носках, коліна розведені).
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил назад, руки в сторони; 2-в.п.; 3- нахил уперед, руки в сторони; 4- в. п.	8-10 р. у повільному темпі.	Руки розводити в сторони долонями догори. Дихання рівномірне.
5. В. п. – основна стійка. 1- ліву ногу в сторону на носок, руки вгору, пальці зчеплені (долонями догори), (вдих); 2-3- нахил в лівий бік (пружинисті) – (видих); 4- в. п. (видих). Те саме в інший бік.	4-6 р. у середньому темпі у кожний бік.	Виконуючи нахили, дивитись на руки.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил уперед, правою рукою торкнутись носка лівої ноги (видих); 2- в. п. (вдих); 3- нахил уперед, лівою рукою торкнутись носка правої ноги (вдих); 4- в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Нахиляючись, ноги не згинати.
7. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1- стрибок, ліва нога вперед, права назад; 2- стрибок, права нога вперед, ліва назад.	30-35 стрибків на місці.	Слідкувати за правильним виконанням стрибків (на носках) і рівномірним диханням.

Комплекс № 3

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – основна стійка. 1- руки в сторони (вдих); 2- руки вперед (видих); 3 – руки вгору (вдих); 4- руки через сторони вихідне положення (видих).	8-10 р. у середньому темпі.	В момент піднесення рук вгору подивитись на них.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил уперед, торкнутись руками носка лівої ноги (видих); 2 – в. п. (вдих); 3- нахил уперед, торкнутись руками носка правої ноги (видих); 4- в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Під час нахилів ноги не згинати.
3. В. п. – основна стійка, руки до плечей. 1-2-3-пружинисті присідання на носках, руки вперед (видих); 4- в. п. (вдих).	6-8 р. у середньому темпі.	Звернути увагу на виконання положення “руки до плечей” – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз.
4. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1- змах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 2- в. п. (вдих); 3- змах правою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 4-в. п. (вдих).	8-10 р. у повільному темпі.	Під час виконання вправи намагатись не згинати ноги.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2- в. п. (вдих); 3-зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4-в. п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	Для виконання вправи ноги поставити широко. Тулуб тримати прямо.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1-нахил уперед, руки в сторони (вдих); 2-в.п. (вдих).	8-10 р. у середньому темпі.	лікті відвести назад та під час нахилів не згинати ноги, прогнутися у попереку, відвести голову назад.
7. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах.	20-30 стрибків	Слідкувати за ритмічним диханням, правильним виконанням стрибків на носках.

Комплекс № 4

1. В. п. – основна стійка. 1- піднімаючи лікті в сторони, руки зігнути, показуючи ними по тулубу, пальці стиснути в кулаки; 2- руки вгору, пальці розчепирити, потягнутись, подивитись на руки (вдих); 3-4- дугами назовні руки вниз (видих).	8-10 р. у повільному темпі.	
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил праворуч з поворотом тулуба праворуч (видих); 2- в. п. (вдих); 3-4-те саме в інший бік.	8-10 р. у повільному темпі	Слідкувати, щоб ноги залишилися прямі і не сходили з місця. Поворот тулуба треба закінчити до закінчення нахилу.
3. В. п. – основна стійка. 1- дугами ліворуч руки вгору і нахил праворуч; 2- випрямляючись, дугами ліворуч руки вниз; 3- дугами праворуч руки вгору і нахил ліворуч; 4-випрямляючись, дугами праворуч руки вниз.	8-10 р. у середньому темпі.	Вправу виконувати прямими руками. Нахиляючись, дивитись на руки.
4. В. п. – присід на лівій нозі, праву назад на носок, руки на коліні. Під кожний рахунок стрибками робити зміну положення ніг.	18-20 р. дихання рівномірне.	Стрибки виконувати м'яко. Під час виконання стрибків відчувати опору руками.
5. В. п. – нахил уперед зігнувшись у стійці, ноги нарізно, руки зчеплені за головою, лікті опущені. 1-2-прогнутись у попереку, піднімаючи голову і плечі та розводячи лікті в сторони (вдих); 3-4-розслабити м'язи, повернутися у вихідне положення (видих).	8-10 р. у повільному темпі.	Прогинання починати послідовно з голови, рук, плечового пояса та спини.
6. В. п. – основна стійка. 1- ліву ногу вбік, руки в сторони (вдих); 2- випад у лівий бік (видих); 3-4-поштовхом лівої ноги повернутись у в. п. (видих). Те саме в інший бік.	4-6 р. у середньому темпі у кожний бік.	Руки не згинати виконуючи випад, тулуб тримати вертикально, ноги ставити якнайширше носками назовні.
7. В. п. – основна стійка, руки до плечей. 1- стрибок ноги нарізно, руки вгору; 2- стрибок ноги разом, руки до плечей.	40 стрибків на місці.	Стрибати м'яко на носках.

ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ

Комплекс № 1.

Зміст вправи	Дозування	Вкавівки
1. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка вниз. 1—2—дугами вперед руки вгору, праву ногу назад на носок, прогнутися, подивитись на скакалку (вдих); 3—4— в. п. (видих). Те саме, відводячи ліву ногу назад на носок.	8— 10 разів у повільному темпі.	Ноги і руки не згинати, скакалку тримати натягнутою
2. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка позаду. 1 — нахил уперед, скакалка під колінами; 2 — згинаючи руки, нахилити тулуб до прямих ніг (видих); 3—4—в. п. (вдих).	8—10 разів у повільному темпі.	Нахиляючись, ноги не згинати, намагатись торкнутись головою колін. Підтягувати тулуб до ніг активним згинанням рук
3. В. п.— основна стійка, скакалка під лівою ступнею, кінці скакалки закручені на руки. 1 — піднімаючи руки вперед, підтягнути коліно до грудей (видих); 2 — в. п. (вдих). Те саме, підтягуючи іншу ногу.	4—5 разів кожною ногою в повільному темпі.	Згинаючи ногу, притискувати гомілку до стегна.
4. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка вниз. 1—2— натягуючи скакалку, відвести праву руку вбік, ліву зігнути над головою, голову повернути, потягнутися, дивитись на праву руку (вдих); 3—4—в. п. (видих). Те саме в інший бік.	5—4 разів у кожний бік у повільному темпі.	Виконуючи вправу, прогнутись у попереку, руки відвести назад за голову.
5. В. п.— основна стійка, складена вдвоє скакалка вниз. 1 — змах лівою, натягуючи скакалку, руки вгору — назовні; 2 — випад лівою; 3—4— поштовхом лівої ноги повернутись у вихідне положення. Те саме в інший бік.	4—5 разів у кожний бік у середньому темпі.	Випад робити якомога ширше, ставити ногу носком назовні, тулуб тримати вертикально.
6. В. п.— основна стійка, скакалка під ступнею правої ноги, руки зігнуті. 1—2— відводячи ліву ногу назад, нахил уперед прогнувшись, руки в сторони («ластівка») — (видих); 3—4—в. п. (вдих). Те саме, відводячи праву ногу.	4—6 разів кожною ногою в повільному темпі.	
7. В. п.— основна стійка, скакалка позаду. Стрибки на обох ногах з міжскоком, обертаючи скакалку вперед.	35-40 стрибків	перейти на ходьбу на місці.

Комплекс № 2.

1. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка вниз. 1—2— натягуючи скакалку, руки вперед - у сторони - вгору , прогнутись, подивитись на скакалку (вдих); 3—4—в. п. (видих).	6—8 разів у повільному темпі.	Руки і ноги не згинати, скакалку міцно тримати у кулаках.
2. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка вгору. 1—змах правою ногою, руки вперед, торкнутись скакалкою носка ноги (видих); 2—в.п..(вдих). Те саме з іншої ноги.	4—5 разів кожною ногою в середньому темпі.	Змах робити прямою ногою, руки не згинати, з місця не зрушувати.
3. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка позаду. 1 — нахил уперед, руки назад — угору, скакалку натягнути (видих). 2— в. п.— (вдих).	8—10 разів у середньому темпі.	Нахиляючись, ноги і руки не згинати, скакалку тримати натягнутою.
4. В. п.— стійка ноги нарізно на скакалці, руки вниз — у сторони, скакалку натягнути. 1 — присід на повній ступні, руки в сторони, скакалку натягнути (видих); 2 —в. п. (вдих).	6—8 разів у середньому темпі.	Скакалку весь час тримати натягнутою.
5. В. п.— присід, складена вдвоє скакалка вниз. 1 — натягуючи скакалку, руки вгору — назовні, праву ногу вбік на носок (вдих); 2—3 — два пружинистих нахили праворуч (видих); 4 — в. п. Те саме в інший бік.	4—5 разів у кожний бік у середньому темпі.	Нахиляючись, дивитись в сторону нахилу, тулуб не повертати і вперед не нахилити, скакалку тримати натягнутою прямими руками.
6. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка вниз. 1—4—переступити через скакалку по черзі правою і лівою ногою; 5—8— те саме в зворотному напрямку у в. п.	Вправу виконати 4—5 разів у середньому темпі.	Дихання рівномірне.
7. В. п.— основна стійка, скакалка позаду. Стрибки на місці та з просуванням уперед, обертаючи скакалку вперед, перестрибуючи по черзі правою і лівою ногою.	40—50 стрибків	

ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

Комплекс № 1.

1.В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1 — праву руку підняти вгору (вдих); 2 — ліву руку вгору, перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 3—4— руки дугами назовні вниз (видих).	8—10 разів у повільному темпі	В момент перекладання м'яча з однієї руки в іншу дивитись на м'яч.
2.В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2— відставляючи праву ногу вбік, на носок, нахил праворуч, руки за голову, перекласти м'яч у ліву руку (видих); 3—4— в. п. (вдих). Те саме в інший бік.	5—6 разів у кожний бік у повільному темпі.	Тулуб уперед не нахилати, ноги не згинати, лікті відводити в сторони.
3.В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2— упор присівши, м'яч покласти на підлогу (видих); 3—4— випростовуючись, взяти м'яч лівою рукою, руки в сторони (вдих).	8—10 разів у повільному темпі.	Звернути увагу на правильне виконання упору присівши — коліна разом, упор руками на підлогу.
4.В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2— нахил уперед, руки вгору, прогнутись, перекласти м'яч у ліву руку, дивитись уперед (видих); 3—4— в. п. - м'яч у лівій руці (вдих).	8—10 разів у повільному темпі.	Нахилуючись, ноги не згинати, намагатись якомога більше прогнутись у попереку.
5.В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках внизу. 1—2— поворот тулуба праворуч, підкинувши м'яч угору, спіймати його і повернутись у вихідне положення. Те саме в інший бік.	5—6 разів у кожний бік у повільному темпі.	М'яч підкидати обома руками невисоко і строго вертикально, ноги від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.
6.В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1—2— змах правою ногою вперед — вгору, удар м'ячем об підлогу і, опускаючи ногу, спіймати його обома руками з іншого боку. Потім перекласти м'яч у ліву руку і виконати те саме змахом лівої ноги.	5—6 разів під кожною ногою в повільному темпі.	М'яч кидати під невеликим кутом всередину, щоб він при відскоку від підлоги не торкався ноги. Дихання рівномірне.
7.В. п.— основна стійка, руки на пояс, м'яч між ступнями. Стрибки на носках, утримуючи м'яч між ступнями	35 - 40 стрибків	

Комплекс № 2.

1. В. п. — основна стійка, м'яч у правій руці. 1—2— відставляючи, праву ногу назад на носок, дугами вперед руки вгору, перекласти м'яч у ліву руку, подивитись на м'яч (вдих); 3—4 в. п. (видих)	8-10 разів у повільному темпі.	Перекладати м'яч з однієї руки в іншу.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2— нахил тулуба праворуч, руки вгору, перекласти м'яч у ліву руку (видих); 3—4— в.п. (вдих).	4—6 разів у кожний бік у повільному темпі.	Перекладаючи м'яч з однієї дивитись на нього, тулуб уперед не нахилати, п'ятки від підлоги не відривати.
3.В. п.— основна стійка, права рука на поясі, ліва вперед, м'яч на долоні. 1—2—присід; 3—4—в. п.	6—8 разів у повільному темпі.	Дихання довільне, рівномірне. Змінювати по черзі положення рук.
4.В. п.— основна стійка, м'яч у руках внизу. 1—2— підкинути м'яч угору, сплеснути в долоні за спиною і спіймати його обома руками.	8—10 разів у середньому темпі	М'яч кидати вгору вертикально, з місця не сходити. Дихання рівномірне
5.В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1—2— повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'яткою, спіймати його обома руками, повернутись у вихідне положення, перекласти м'яч у праву руку; 3—4—те саме в інший бік.	5—6 разів у кожний бік у середньому темпі	М'ячем ударяти об підлогу вертикально, ноги з місця не зрушувати, п'ятки від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.
6.В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — нахил уперед, покласти м'яч біля лівого носка (видих); 2 — стійка ноги нарізно, руки в сторони (вдих); 3 — нахил уперед, взяти м'яч правою рукою (видих); 4 — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці (вдих).	6—8 разів у середньому темпі.	
7.В. п.— основна стійка, м'яч збоку на підлозі. Стрибки на обох ногах через м'яч (праворуч і ліворуч).	35- 40 стрибків .	

КАРТКИ СПОСТЕРЕЖЕНЬ ТА АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

КАРТКА № 1

ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УРОКУ.

Мета спостереження: охарактеризувати та оцінити організаційні здібності практиканта, педагогічну доцільність його дій.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

1. Прихід учнів до місця занять, роль у цьому вчителя, чергового, фізорга. Своєчасність початку уроку, причини, що викликали його затримання.
2. Розподіл часу між частинами уроку та видами вправ.
3. Розподіл учнів на підгрупи, команди. Призначення суддів, капітанів, груповодів, чергових.
4. Шиккування та перешикування, розміщення учнів для виконання різних видів вправ. Доцільність обраних форм розміщення та способів переміщень для виконання завдань та забезпечення оптимальних просторових умов роботи (гарної видимості, зручності виконання вправ, забезпечення безпеки, економії часу занять).
5. Використання способів організації навчальної діяльності та їх доцільність для керівництва та забезпечення якості навчання та виховання учнів.
6. Підготовка інвентарю до занять, встановлення обладнання та ін. Розподіл обов'язків серед учнів.
7. Організація учнів, звільнених від занять на уроці (виконання ними: а) окремих вправ, наприклад стрийових; б) завдань щодо оцінювання техніки виконання вправ іншими учнями, їх поведінки, старанності; в) відповіді питання з основ знань, страхування та ін.)
8. Вибір вчителем місця для показу різних видів вправ, для контролю та спостереження за класом у процесі занять.
9. Закінчення уроку (своєчасність, шиккування, підведення підсумків, вихід учнів).

КАРТКА № 2

УМОВИ ТА ХАРАКТЕР ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИКАНТА НА УРОЦІ.

Мета спостереження: дати характеристику та оцінку загальнопедагогічним та спеціальним знанням та вмінням практиканта.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

1. Вміння керувати класом, організовувати навчальний процес, підтримувати інтерес учнів до занять, сприяти вихованню самостійності в діях, свідомій дисципліні.
2. Ставлення до учнівського колективу, окремих учнів з урахуванням їх віку та індивідуальних здібностей (вихованість, підготовленість, швидкість оволодіння навчальним матеріалом, реакція на навантаження, ініціатива та ін.)
3. Вміння правильно розподіляти місця занять учнів в залі та на майданчику, вибирати своє місце в ході уроку, помічати та виправляти помилки учнів, змінювати темп уроку, протягом уроку вносити зміни до його змісту, які викликані певною необхідністю.
4. Мова практиканта, його вміння чітко та доступно пояснювати навчальний матеріал, показувати вправи, спонукати учнів. Володіння командами, знання термінології.
5. Використання оцінки як засобу стимулювання учнів до оволодіння навчальним матеріалом, правильної поведінки в колективі.
6. Методи педагогічного впливу, які використовує вчитель (спонукання, привчання, заохочення).
7. Рухова підготовленість практиканта якості показу вправ, загальна культура рухів та вміння триматися перед класом.
8. Зовнішній вигляд практиканта.

КАРТКА № 3

УМОВИ ТА ХАРАКТЕР ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОЦІ.

Мета спостереження: дати характеристику та оцінку діяльності, поведінки та старанності учнів на уроці.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

1. Зовнішній вигляд тих, що займаються.
2. Дисципліна учнів на уроці в цілому та під час виконання окремих видів вправ (стрийових, загальноорозвиваючих, ігор та ін.) Поведінка учнів в умовах змагань.
3. Ставлення учнів до уроку в цілому та до окремих видів вправ.
4. Ставлення учнів до вчителя, товаришів, в тому числі до слабо-підготовлених та порушників дисципліни. Згуртованість учнівського колективу.
5. Ставлення до місць занять, інвентарю та обладнання. Участь у підготовці місць занять та прибиранні інвентарю.
6. Якість виконання обов'язків фізорга, груповода, чергового, судді та окремих завдань та доручень вчителя. Форми, зміст та своєчасність роботи вчителя щодо інструктажу учнів-помічників.
7. Методи оцінки та стимулювання роботи учнів-помічників. Їх роль у формуванні правильного ставлення до доручених обов'язків, прагнення виконувати їх сумлінно.
8. Активність, свідомість, ініціатива та наполегливість у оволодінні навчальним матеріалом. Навички самостійного виконання вправ, вміння страхувати та здійснювати допомогу товаришам.
9. Загальнофізична, технічна та тактична підготовленість учнів. Загальна культура рухів.

КАРТКА № 4

ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ.

Мета спостереження : охарактеризувати та оцінити дозування окремих вправ, диференційований розподіл навантаження на уроці.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

- 1.Прийоми дозування фізичного навантаження, які використовує вчитель (темп, повторюваність вправ, тривалість виконання, зміна умов виконання, використання предметів).
- 2.Диференційований підхід до учнів. Способи диференціації навантаження. Індивідуалізація завдань.
- 3.Відповідність дозування вправ педагогічним завданням (розвиток рухових якостей, чергування режиму роботи з активним відпочинком та ін.), особливостям тих, що займаються(вік, стать, стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова підготовленість та ін.), зовнішнім умовам (температура повітря, атмосферні явища, одяг учнів).
- 4.Способи регулювання навантаження протягом усього уроку (паузи для відпочинку, чергування вправ, спеціальні вправи на розслаблення, вправи на регулювання дихання). Темп уроку, його моторна щільність.
- 5.Врахування вчителем зовнішніх ознак стомлення учнів (різке почервоніння або збліднення обличчя, погіршення координації рухів, скарги на втоми, біль у м'язах та в області серця та ін.)
- 6.Стимулювання учнів до підтримання високої фізичної активності під час оволодіння навчальним матеріалом.
7. Час роботи на межі максимальних навантажень.

КАРТКА № 5

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ.

Мета спостереження : дати характеристику засобам та методам , що використовуються на даному уроці, оцінити їх ефективність для розв'язання завдань розвитку рухових якостей.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

- 1.Планування навчального матеріалу щодо розвитку рухових якостей в конспекті уроку. Добір матеріалу; дозування; розподіл по частинах уроку.
- 2.Підготовка необхідних методичних посібників / карток, малюнків, таблиць та ін. / та навчального обладнання.
- 3.Формування в учнів інтересу до навчального матеріалу, постановка завдань перед напруженою самостійною роботою.
- 4.Використання засобів /вправ, естафет, рухливих ігор та ін./ та їх ефективність у розв'язанні завдань уроку.
- 5.Використання методів (повторний, перемінний, рівномірний, змагальний, колового тренування) при виконанні різних вправ та досягненні результату.
- 6.Диференційований підхід до учнів у розвитку рухових якостей (стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова підготовленість та ін.) Прийоми диференціації навантаження.
- 7.Знання вчителем та врахування особливостей розвитку основних рухових якостей в роботі з учнями різних вікових груп.
- 8.Знання та врахування в роботі зовнішніх ознак стомлення (різке почервоніння або збліднення обличчя, погіршення координації рухів, скарги на втоми, біль у м'язах та ін.)
- 9.Формування навичок самоконтролю за реакцією організму на навантаження та використання їх протягом уроку.
- 10.Завдання для самостійної занять учнів у позанавчальний час їх оцінювання.

КАРТКА № 6

ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ НА УРОЦІ.

Мета спостереження: дати оцінку роботи вчителя, що спрямована на покращення фізичного розвитку та здоров'я тих, що займаються.

ЗМІСТ АНАЛІЗУ.

1. Санітарно-гігієнічний стан місць занять до початку уроку та в процесі його проведення (температура повітря, вологість, освітлення, вентиляція, попереднє прибирання та ін.)
- 2.Костюм учнів; його охайність, відповідність змісту занять, умовам його проведення.
- 3.Дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ.
- 4.Чітке планування навчального матеріалу, що забезпечує поступовість та послідовність опанування рухових дій, розвиток фізичних якостей.
- 5.Відповідність вправ можливостям учнів (вік, стать, підготовленість, стан здоров'я).
- 6.Доцільність обраної послідовності виконання вправ на уроці.
- 7.Дозування вправ (відповідно призначенню кожного з них та можливостям тих, що займаються).
- 8.Диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їх стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості.
- 9.Способи чергування фізичного навантаження та відпочинку. Паузи для відпочинку; їх частота, тривалість та відповідність попередній роботі.
- 10.Спеціальна інформація щодо питань самоконтролю, формування правильної постави, гігієнічного призначення певних засобів.

ПРАВИЛА НАДАННЯ ПЕРШОЇ (ДОЛІКАРНЯНОЇ) ДОПОМОГИ

Надання першої (долікарняної) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін післятравматичного періоду реабілітації. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи.

Удари, розтяги

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3—4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15—20 хв).

У випадку удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякати. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10—15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти до лікарні.

Переломи, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У випадку вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток. Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини — твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У випадку перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У випадку перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу — вздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками у 3—4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У випадку перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Утоплення

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню, і почати штучне дихання способом «з рота в рот». Разом із штучним диханням здійснюють зігрівання тіла розтиранням.

Обмороження

Ознаки обмороження — оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побіллілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати це місце не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

Поранення

Під час надання першої допомоги у випадку поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен із милом помити руки, а якщо це неможливо — намазати пальці йодною настоянкою. Торкатися рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом, чи розчином перекису водню; виймають залишки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються до медпункту.

У випадку кровотечі у вигляді крапель або рівної струмینی під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5—10 см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж на 1,5 год.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

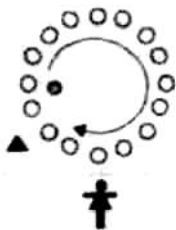
[illegible]

РУХЛИВІ ІГРИ

М'яч сусідів.

Значення гри: розвиває спритність, уважність.

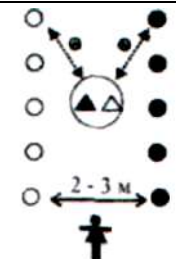
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук один від одного, ведучий стає за колом. Гравці перекидають м'яч один одному, а ведучий, бігаючи поза колом, намагається доторкнутися до м'яча. Якщо йому це вдається, то ведучим стає той гравець, у чиїх руках був м'яч		1. Кидати м'яч можна тільки гравцю, що стоїть поруч. Хто порушив це правило, стає ведучим 2. Іде водити також той гравець, який упустив м'яч на підлогу

Передав — сідай.

Значення гри: розвиває увагу, спритність.

Інтенсивність : середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
У накресленому колі в 5-6 кроках від команди - по одному представнику команди. За сигналом вчителя гравці в колі передають м'яч першому учаснику команди, який, зловивши його, повертає назад і зразу ж присідає. Гравець у колі кидає м'яч другому, третьому і іншим гравцям. Кожний гравець, зробивши передачу, присідає. Коли останній передасть м'яч, гравець у колі підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка передасть м'яч швидше		Якщо м'яч впав, його піднімають і продовжують гру

Білки, жолуді, горіхи.

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість.

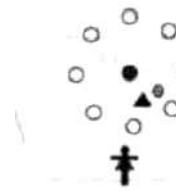
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравців ділять на трійки, утворюючи кола. Кожен гравець у колі одержує назву («білка», «горіх», «жолудь»). Обирається один ведучий. За командою вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» гравці з відповідними назвами міняються місцями в колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок. Гравець, який залишиться без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого.		1. Мінятися місцями повинні лише гравці, яких назве вчитель 2. Ведучий, зайнявши місце в одній із трійок, приймає назву, яку викликав вчитель.

Захист укріплення

Значення гри: розвивав увагу та спритність.

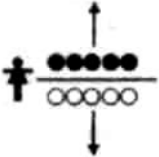
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравці стають у коло. У центрі кола укріплення (кегли, м'ячі). Всередині кола біля укріплення стоїть захисник. Гравці передаючи м'яч один одному, намагаються ударами попасти в укріплення. Захисник намагається відбити м'яч і не допустити його до укріплення. Гравець, що влучив в укріплення, стає його захисником.		У захисника кидати м'ячем не можна.

День і ніч.

Значення гри: удосконалює навички бігу; виховує увагу, кмітливість, швидкість, реакцію на сигнал

Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них, на відстані 15-20 м креслимо лінії «будинків». Дітей ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами один до одного. Перша команда — «День», друга — «Ніч». За сигналом вчителя. «День!» — команда «Ніч» втікає у свій «будиночок», а команда «День» доганяє їх, і навпаки. Перемагає команда, у якої більше спійманих гравців.		1. Ловити можна до лінії «будинку». 2. Спіймані гравці після підрахування знову беруть участь у грі.

Боротьба за м'яч.

Значення гри: розвиває спритність, вміння бачити поле і володіти м'ячем.

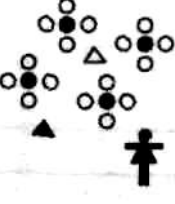
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гра нагадує ручний м'яч, але без кидка м'яча по воротах. М'яч вводиться у гру по жеребкуванні однією із команд, яка намагається зробити між своїми гравцями 10 передач поспіль, не віддаючи м'яча супернику. Після цього гра зупиняється, команді нараховується одне очко, м'яч вводиться у гру збоку гравцем потерпілої команди. Тривалість гри — 10-15 хв. Виграє команда, яка набирає більше очок		1. Кількість передач анулюється, коли м'яч перехоплений суперником, або ведуча команда порушує правила 2. Рахунок продовжується, якщо м'яч вибитий за бокову лінію суперником або останній зіграв грубо.

Заєць без лігва.

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість

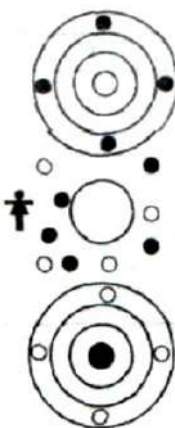
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравці, за винятком двох ведучих, діляться на групи по 3-4 чоловік. Кожна група створює коло. Кола розміщуються в різних місцях майданчика, це так звані «лігва». У «лігві» перший помер стає в середину кола і зображує свого «зайця». Один з ведучих стає «мисливцем», інший «зайцем» без «лігва». Вчитель рахує «Один, два, три». На рахунок «один, два» «заєць» починає тікати, а на рахунок «три» «мисливець» починає ловити його. «Заєць» може забігти в будь-яке «лігво», тоді «заєць», що там знаходиться, повинен вибігти, а «мисливець» почати його ловити. Спійманий «заєць» стає «мисливцем».		1. «Мисливець» може ловити «зайця» тільки годі, коли він знаходиться поза «лігвом» 2. Пробігати «зайцю» крізь «лігво» не можна. Якщо «заєць» вбіг у «лігво», він там залишається. 3. Тільки «заєць» вбіг у «лігво», той, хто там був, повинен негайно вибігати.

М'яч капітану.

Значення гри: розвиває спритність і швидкість.

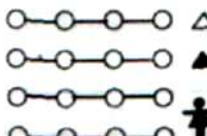
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Біля коротких сторін майданчика креслять по 2 кола із вписаними в них ще декількома колами. У центрі майданчика креслять коло діаметром 1 м. Перші номери кожної команди — капітани. Вони стають у середину кіл. Між центральним і крайніми колами знаходяться 4 гравців іншої команди - перехоплювачі. Вчитель кидає м'яч вгору у центрі майданчика між двома гравцями різних команд. Кожен з них намагається відбити чи перекинути м'яч своїм гравцем. Отримавши м'яч, гравець намагається шляхом передач підвести його до свого капітана і кинути йому так м'яч, щоб він зловив його на льоту. А перехоплювачі з іншої команди скоять навколо капітана і намагаються перешкодити ловити м'яч. Виграє команда, капітан якої більше разів зловив м'яч.		1. Дозволяється кидати і ловити м'яч руками, відбивати головою 2. Забороняється пробіжка м'ячем більше 2 кроків 3. Не допускаються сильні штовхани 4. Забирати чи вибивати м'яч з рук забороняється 5. Гравці не мають права заходити за лінії накреслених кіл.

Лабіринт.

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, уважність.

Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравці, крім двох, шикуються по 5-6 чоловік у шеренгу й розмикаються, тримаючись за руки. За сигналом один з тих, що залишилися, намагається наздогнати другого. Той, хто тікає, пробігає «вулицями» (між шеренгами). Вчитель командує «Праворуч» або «Ліворуч», і гравці швидко опускають руки, повертаються і знову беруться за руки, при цьому напрям «вулиць» і шляхи утікача і доганяючого моментально змінюються. Коли утікача спіймали, призначають нову пару і гра повторюється.		1. На початку гри утікач і доганяючий стають у різних кінцях лабіринту 2. Утікач і доганяючий можуть бігати тільки коридорами лабіринту. 3. Прослизати під руками у тих, що стоять і розривати зчеплені руки, не дозволяється

Квач, дай руку!

Значення гри: розвиває спритність, навички бігу, кмітливість.

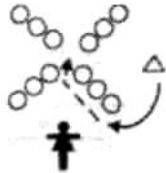
Інтенсивність: висока.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Гравці бігають по майданчику, а «квач» їх ловить. Гравець, що рятується від «квача», підбігає до когось із гравців і бере його за руку. «Квач» не може тоді їх ловити. Спійманий стає «квачем».		Не дозволяється довго стояти в парах.

Колесо.

Значення гри: розвиває спритність, увагу

Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Колони стоять обличчям до центру, як спині колеса. За команду вчителя ведучий біжить по колу, зупинившись біля будь-якої спиці, торкається плеча останнього гравця. Той передає до першого (до центру). Перший гравець, одержавши передачу, говорить: «Хоп» — і біжить вправо (вліво), оббігаючи з зовнішнього боку всі спиці колеса. Усі гравці цієї спиці і ведучий біжать за ним, обганяючи один одного. Важливо не залишитися останнім, коли спиця буде на місці. Останній стає ведучим		1. Забороняється останнім заважати перебіганню 2. Направляючий не може міняти напрямку бігу 3. Обов'язково голосно викрикнути слово «Хоп» 4. Після неї направляючий може зробити рухи вправо або вліво

Білі ведмеді.

Значення гри: Удосконалює вміння бігу парами; розвиває швидкість і спритність.

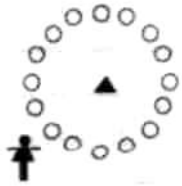
Інтенсивність: середня.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
Обираються два ведучі — «білі ведмеді». З одного боку майданчика креслять коло. Це «крига», на яку стають «ведмеді». Інші учні - «моржі» або «тюлені» — бігають по майданчику. За сигналом вчителя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на «крижину». Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає «ведмедями». Гра закінчиться, коли спіймають всіх «моржів» Гра закінчиться, коли спіймають всіх «моржів»		«Ведмедям» не можна хапати гравців за одяг.

Карлики та велетні.

Значення гри: розвиває увагу, кмітливість, швидкість, орієнтацію в просторі.

Інтенсивність: низька.

Зміст гри, основні правила	Схема розташування гравців	Вказівки, варіанти гри
За команду ведучого «Велетні!» учні стають на ноги і піднімають руки через сторони вгору, а за команду «Карлики!» всі мають присісти навпочіпки і покласти руки на коліна. Ведучий у цей час може робити навмисно помилкові рухи. Хто помилився, стає ведучим		Учні повинні виконувати те, що чули, а не те, що бачили