

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Людмила СЕВЕРІНА, Олеся ДИШКО

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ:

методичні рекомендації для студентів закладів фахової передвищої освіти
спеціальності 013 Початкова освіта при проходженні педагогічної практики
(пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти)



Луцьк 2024

УДК 378.04:338.48

Рекомендовано до друку методичною радою Луцького педагогічного фахового коледжу (протокол № 11 від 26.06.2024 р.)

Розглянуто та затверджено на засіданні циклової комісії теорії та методики фізичного виховання Луцького педагогічного фахового коледжу (протокол № 10 від 23.05.2024 р.)

Укладачі:

Людмила СЕВЕРІНА – спеціаліст вищої категорії, «викладач-методист» циклової комісії теорії та методики фізичного виховання

Олеся ДИШКО – доцент, кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії циклової комісії теорії та методики фізичного виховання

Рецензенти:

Наталія ДЕНИСЕНКО – доктор педагогічних наук, Заслужений учитель України, викладач-методист, декан факультету початкової освіти та фізичної культури

Олена ПУШ – кандидат педагогічних наук, заступник директора з навчально-виробничої роботи

Урок фізичної культури: методичні рекомендації для студентів закладів фахової передвищої освіти спеціальності спеціальності 013 Початкова освіта при проходженні педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти) /Уклад.: Л. Є. Северіна, О. Л. Дишко. Луцьк, 2024. 29с.

Методичні рекомендації розроблено на допомогу здобувачам освіти закладів фахової передвищої освіти спеціальності 013 Початкова освіта. У розробці на основі узагальненого досвіду розкрито головні питання щодо організації і проведення пробної практики. Значне місце відводиться: методиці проведення уроку з учнями молодшого шкільного віку; формулюванню виховних, оздоровчих і освітніх завдань; подано рекомендації з планування конспекту уроку; запропоновано схеми педагогічного аналізу уроку. Представлені матеріали допоможуть здобувачам освіти в оформленні документації при проходженні педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.....	6
Компетентності та програмні результати.....	7
Вимоги до уроку фізичної культури.....	8
Структура уроку фізичної культури.....	11
Характерні риси, зміст і побудова уроку.....	12
План-конспекту уроку фізичної культури.....	13
Критерії оцінювання проведення уроку фізичної культури.....	15
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	16
ДОДАТКИ.....	18
Додаток А. Методичні рекомендації до складання конспекту уроків фізичної культури.....	18
Додаток Б. Схема аналізу уроку фізичної культури.....	24
Додаток В. Орієнтовна схема педагогічного спостереження за уроком фізичної культури.....	26

ВСТУП

У системі професійної підготовки вчителів початкової школи педагогічна практика є невід'ємною складовою освітнього процесу підготовки фахівців і забезпечує безперервність та послідовність формування необхідних компетентностей.

Мета практики – формування та вдосконалення у здобувачів освіти інтегральної, загальних і фахових компетентностей, необхідних для виконання трудових функцій вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти, який здатний успішно здійснювати наскрізну організацію навчання, виховання і розвитку здобувачів початкової освіти в освітньому середовищі Нової української школи відповідно до Концепції Нової української школи і Державного стандарту початкової освіти та вміє забезпечувати ефективність педагогічної партнерської взаємодії з учасниками освітнього процесу і зорієнтований на безперервну самоосвіту, професійне зростання та самовдосконалення.

Основними умовами ефективності проходження педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти) є її психолого-педагогічна спрямованість, теоретичне обґрунтування, освітній та виховний характер, комплексний підхід до змісту і організації практики, систематичність, наступність в її проведенні.

Завданнями педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти) студентів закладів фахової передвищої освіти спеціальності 013 Початкова освіта під керівництвом методистів, вчителів фізичної культури є:

- ✓ поглиблення зв'язку теоретичних знань на основі практичного навчання в реальному педагогічному процесі;
- ✓ формування у студентів психологічної готовності до роботи з учнями молодшого шкільного віку та належності їх до різних медичних груп;
- ✓ формування творчо дослідницького підходу до педагогічної діяльності;

- ✓ закріплення знань, вмінь та навичок набутих у закладі освіти і використання їх в ЗЗСО під час освітнього процесу;
- ✓ проведення уроків фізичної культури з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів опираючись на знання психології, фізіології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання;
- ✓ проведення педагогічних спостережень та професійного аналізу уроків фізичної культури;
- ✓ вивчення спеціальної, фахової і педагогічної літератури з метою підготовки до творчого розв'язання завдань уроку;
- ✓ засвоєння навичок науково-дослідницької роботи з метою підвищення ефективності та якості освітньо-виховного процесу;
- ✓ застосування в освітньому процесі сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Основною метою освітнього компонента «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку здобувачів освіти.

Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

М. Фіцула тлумачить поняття «урок» як форму організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу і відповідно до розкладу навчальних занять [М. Фіцула]. Учений виділяє наступні особливості уроку:

- урок є завершеною та обмеженою в часі частиною навчального процесу, під час якого розв'язуються певні навчально-виховні завдання;
- кожен урок міститься у розкладі навчальних занять і регламентується часом та обсягом навчального матеріалу;
- на відміну від інших форм організації навчання урок є постійною формою, що забезпечує систематичне засвоєння учнями знань, умінь та навичок;
- відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів, тому що вони вивчають систему знань, поділених поурочно за певною логікою;
- урок є гнучкою формою організації навчання, що дає змогу використовувати різні методи, організовувати фронтальну, групову та індивідуальну навчальну діяльність учнів;
- спільна діяльність учителя та учнів на уроці, а також спілкування великої сталої групи учнів (класу) створює можливості для згуртування колективу дітей;
- урок сприяє формуванню навчальних якостей особистості (активності, самостійності, інтересу до знань), а також розумовому розвитку учнів [М. Фіцула].

Компетентності та програмні результати

Під час проходження педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти) формуються наступні компетентності:

Інтегральна компетентність	ІК 1. Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі в професійній діяльності, що вимагає застосування положень і методів психолого-педагогічної науки та характеризується певною невизначеністю умов, а також нести відповідальність за результати своєї діяльності в освітньому процесі.
Загальні компетентності	ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. ЗК 8. Здатність спілкуватися іноземною мовою. ЗК 9. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК 10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 11. Здатність планувати та управляти часом.
Спеціальні компетентності	СК 1. Здатність до застосування системи психолого-педагогічних знань і умінь, що є базовими для реалізації змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти. СК 2. Здатність до планування, моделювання, конструювання, проектування, організації освітнього процесу в початковій школі. СК 3. Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі. СК 4. Здатність дотримуватись вимог нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в початковій школі. СК 6. Здатність визначати мету та завдання освітнього процесу, коригувати його шляхом зіставлення проміжних результатів із запланованими. СК 7. Здатність добирати доцільні методи, засоби і форми навчання відповідно до визначених мети і завдань уроку, іншої форми навчання з урахуванням специфіки змісту навчального матеріалу та індивідуальних особливостей учнів. СК 8. Здатність до проведення формувального та підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів. СК. 10. Здатність до активного залучення батьків до освітнього процесу

	на засадах партнерства. СК 11. Здатність до роботи в команді з профільними фахівцями для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами. СК 12. Здатність до організації здоров'язбережувального, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища. СК 13. Здатність усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами. СК 14. Здатність до усвідомлення потреби в саморозвитку з метою набуття додаткових професійних компетентностей.
	РН 1. Використовувати фахову літературу та інформаційно-комунікаційні технології в освітньому процесі початкової школи. РН 2. Дотримуватися нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в початковій школі. РН 3. Планувати роботу вчителя, а саме здійснювати: календарно-тематичне планування змісту освітніх галузей, поурочне планування, планування виховної роботи, планування професійного саморозвитку вчителя. РН 5. Розуміти сутність, принципи, зміст, методи, форми та організацію процесу навчання, виховання і розвитку молодших школярів. РН 6. Використовувати в освітньому процесі методики та систему теоретичних знань з освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти. РН 7. Проводити моніторинг якості навчальних досягнень, здійснювати контроль і оцінювання учнів початкової школи. РН 10. Взаємодіяти з колегами, профільними фахівцями та іншими учасниками освітнього процесу початкової школи. РН 11. Створювати безпечні, психологічно комфортні умови освітнього процесу, використовувати прийоми попередження та протидії булінгу, надавати домедичну допомогу. РН 15. Розуміти мету, систему цінностей та завдання професійної діяльності вчителя, та усвідомлювати свою роль (місію) як педагога початкової освіти. РН 17. Дотримуватися усіх норм сучасної української мови у процесі ведення усної чи писемної професійної комунікації; використовувати іноземну мову як засіб комунікації в полікультурному середовищі. РН 19. Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію різних освітніх галузей, навчальних предметів (інтегрованих курсів) під час підготовки і проведення занять.

Вимоги до уроку фізичної культури:

1. Організаційні вимоги – чітке визначення мети і завдань уроку, раціональна його структура, підтримання високої працездатності, дисципліни, оптимальне використання часу.

2. Дидактичні вимоги – чіткість навчальних завдань, освітня і виховна мета, оптимальний зміст, раціональні методи, дотримання принципів навчання.

3. Психологічні вимоги – стимулювання навчально-пізнавальної діяльності; формування позитивного ставлення учнів до навчання.

4. Етичні вимоги – специфіка взаємин учителя й учнів на уроці (вимогливість, принциповість, справедливість, тактовність); співвідношення вимогливості та поваги до особистості учня; вміння учителя керувати своїми емоціями, самовимогливість, любов до предмета, який він викладає, творчий підхід до діяльності, добросовісність у роботі, захоплення.

5. Санітарно-гігієнічні вимоги – відповідальність за психофізіологічний стан дітей; забезпечення відповідної площі, кубатури класних приміщень, освітлення класу, раціональний розклад уроків, сприятливий шкільний режим та ін.; врахування рівня втомлюваності учнів. Порушенням санітарно-гігієнічних вимог до уроку є затримання учнів після дзвінка в класі, байдужість учителя до здоров'я учня, нехтування правилами техніки безпеки.

Тривалість уроків у загальноосвітньому навчальному закладі становить: у 1 класі – 35 хв., у 2-4 класах – 40 хв., у 5-12 класах – 45 хв. Зміна тривалості уроків допускається за погодженням з відповідними органами управління освітою та державної санітарно-епідеміологічної служби. Тривалість перерв між уроками визначають з урахуванням потреб в організації активного відпочинку і харчування учнів, але не менше 10 хв., великої перерви (після другого або третього уроку) – 20хв.

6. Виховні (виховання творчого ставлення до праці, свідомої дисципліни, культури розумової праці).

7. Навчальні вимоги. При проведенні уроку фізичної культури необхідно дотримуватись наступних **навчальних** вимог:

1. Вчитель повинен забезпечити високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмету з життям своїх учнів (сьогодні і в майбутньому).

2. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний з попередніми і наступними, утворюючи систему уроків.

3. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів.

4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем.

5. Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку.

6. На кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів.

7. Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні і морально-психологічні).

Названі вимоги можуть бути реалізовані на практиці кваліфікованими, творчими вчителями, які не лише досконало знають свій предмет, методику його викладання, а й мають загальну педагогічну культуру і майстерність.

Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури:

1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.

2. Урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами.

3. Тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків.

4. Організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням, за допомогою вчителя, вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для формування потреби до систематичних занять фізичними вправами.

5. Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів та прийомів.

6. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку.

7. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов до них.

Ці вимоги впливають із загальних та методичних принципів фізичного виховання та обов'язкові під час проведення уроків в усіх класах.

Структура уроку фізичної культури:

Урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на виконання завдань уроку, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учні дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи. Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

Характерні риси, зміст і побудова уроку:

Урок – найбільш розповсюджена форма реалізації базової програми з фізичного виховання для здійснення загальної фізкультурної освіти.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання є наступні:

1. Основна спрямованість і конкретні завдання (на уроках вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів).

2. Чисельність, вікові особливості і можливості дітей (на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність. Діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями).

3. Визначення основного змісту інших форм фізичного виховання школярів.

4. Яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань.

5. Предметно-просторове середовище (місце занять, обладнання, інвентар).
6. Максимальна тривалість уроку – 45 хв.
7. Місце уроку в загальному розкладі.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Уроки включено до шкільного розкладу на рівні з іншими навчальними предметами та обов'язкові для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази на тиждень. Їх зміст визначається програмами.

Урок як основна форма організації занять дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється процес у позашкільних формах занять, які проводяться зі школярами у системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

План-конспекту уроку фізичної культури:

План-конспекту уроку фізичної культури – основний документ студента під час проходження педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти). Для успішного проведення уроку здобувач освіти має виконати по-кроково ряд завдань:



КРОК 1.

Підготовка до проведення уроку

За тиждень до проведення уроку студент зобов'язаний познайомитись з класом, отримати тему уроку згідно календарного планування та проконсультуватися у вчителя фізичної культури ЗЗСО, а також з'ясувати місце проведення уроку і наявність інвентарю.

КРОК 2.

Одержати консультацію у методиста з практики та чітко сформулювати мету та завдання уроку, підібрати засоби та методи для їх реалізації, скласти розширений конспект уроку фізичної культури з урахуванням його структури.

КРОК 3.

Не пізніше, як за день студент показує на перевірку розширений конспект уроку фізичної культури (додаток А) методисту практики.

КРОК 4.

Провести урок з використанням методів та методичних прийомів, з дотриманням структури уроку, з вмінням регулювати фізичне навантаження та враховувати індивідуальні особливості учнів, з використанням спортивної термінології та врахуванням матеріального-технічного забезпечення закладу загальної середньої освіти.

КРОК 5.

Обговорення та аналіз уроку (додаток Б і В).

Критерії оцінювання проведення уроку фізичної культури студентом під час проходження педагогічної практики (пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти)

№ п/п	Критерії оцінювання	Максимальна кількість балів
1.	Підготовка до проведення уроку (консультація, план-конспект уроку)	4
2.	Проведення уроку	9
3.	Обговорення та аналіз уроку	3
4.	Загальна кількість балів	16

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/87-2018-%D0%BF>
2. Закон України «Щодо доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг» № 2541-УІІ від 06.09.2018.
3. Концепція Нової української школи. URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainskashkola#:~:text=>
4. Навчальні програми для 1–4 класів : Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 р. № 1272. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyishkoli>
5. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2019. 20 с.
6. Нова українська школа: теорія і практика формувального оцінювання у 1- 2 класах закладів загальної середньої освіти» / Фідкевич О. Л., Бакуліна Н. В. Київ: Генеза, 2019. 64 с.
7. Онопрієнко О. В. Нова українська школа: інноваційна система оцінювання результатів навчання учнів початкової школи : навч.-метод. посіб. Харків, 2021. 208 с. URL : https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichn-posbniki/dlyapedagogchnikh-pratsvnikv/navchalno-metodichniy-posbnik-nova-ukrainska-shkola-nnovatsynasistema-otsnyuvannya-rezultatv-navchannya-uchnv-pochatkovo-shkoli-avt-onoprisko-o-v_1/
8. ОПП Початкова освіта підготовки фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 013 Початкова освіта. Луцьк, 2024. 17 с.
9. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelyazakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti>.

10. Ротфорт Д. В., Гезей О. М. Нова українська школа: теорія і практика формувального оцінювання у 3–4 класах закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Л. Д. Покроєвої. Харків, 2021. 144 с.

11. Трипольська О. О., Блізнякова О. А., Вовк О. В. та ін. Нова українська школа: організація дистанційного і змішаного навчання у початковій школі : навч.-метод. посіб. Харків, 2021. 208 с. URL : https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichnyposbniki/dlya-pedagogchnikh-pratsvnikv/navchalno-metodichniy-posbnik-nova-ukranskashkola-organzatsya-distantsynogo--zmshanogo-navchannya-u-pochatkovy-shkol-avt-tripolska-oo-blznyakova-o-a-vovk-o-v-rmolenko-s-v-lebd-o-g-obukhovska-o--ovcharenko--m_1/

12. Фіцула М. М. Педагогіка: Посібн. Київ, 2000. 542 с.

13. Всеосвіта. Спільнота активних освітян. URL : <https://vseosvita.ua>

14. Нова українська школа. URL : <https://nus.org.ua/>

15. EdEra – студія онлайн-освіти. URL : <https://www.ed-era.com/>

16. LearningApps.org. URL : <https://learningapps.org>

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ПЛАН-КОНСПЕКТУ УРОКУ

План-конспект з фізичної культури – це методична розробка способів вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань конкретного заняття. Подібного роду методична підмога з фізичної культури допомагає педагогу підготуватися до навчального заняття. Розгляньмо основні елементи, які повинні в ньому бути присутніми.

Вид уроку визначається видами фізичних вправ покладених в основу його проведення: урок легкої атлетики, урок гімнастики, урок спортивних ігор, рухливих ігор, комбінований.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані – у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

Метою кожного навчального уроку є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу (тактична мета). На серію уроків або навчальну чверть метою служить оволодіння конкретними вправами: наприклад, навчитися стрибати в довжину, кидати м'ячик (оперативна мета). Реалізується кожна з названих цілей, що впливає з більшої і є основною для формування меншої, шляхом послідовного висунення і розв'язання конкретних завдань на кожному уроці.

Зміст уроків фізичної культури – не тільки набір фізичних вправ, як це часто трактується. Школярам треба прищепити гігієнічні навички, навчити їх раціонально будувати режим праці і відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого, що стосується здорового способу життя.

Головним для досягнення бажаного результату в змісті уроку є виконання учнями запланованих вправ і пов'язана з цим всебічна навчальна праця учнів, яка включає такі дії:

* інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;

* рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей;

* контрольно-оцінюючі дії, що передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (той, що склався у процесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педагогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

План-конспект уроку фізичної культури для учнів 4 класу

Тема: *легка атлетика – метання м'яча*

Мета: формування мотивації учнів щодо збереження свого здоров'я, розвитку фізичних якостей, формування інтересу щодо зміцнення та збереження власного здоров'я.

Завдання:

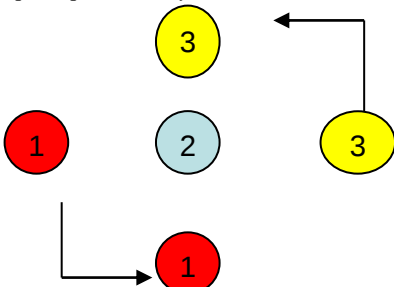
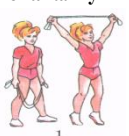
1. Формувати правильну поставу засобами ЗРВ зі скакалкою.
2. Ознайомити учнів з перешикуванням з однієї шеренги в три.
3. Навчати виконувати розбігз трьох кроків для метання м'яча способом «із-за спини через плече».
4. Удосконалювати техніку виконання, усуваючи грубі помилки та зайві рухи, при виконанні низького старту.
5. Сприяти розвитку витривалості (біг на 800м- д., 1000м -хл. в чергуванні з ходьбою 100м x 30м); розвивати швидкісно-силову якість (стрибки у довжину з місця).

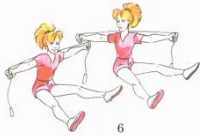
6. Виховувати в учнів любов до регулярних занять фізичними вправами протягом уроку (формуючи здоров'язбережувальну компетентність)

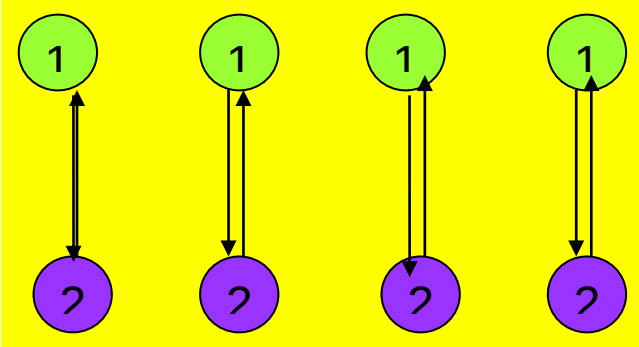
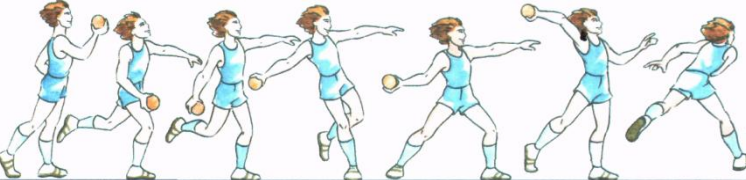
Місце проведення: шкільний стадіон

Матеріально –технічне забезпечення: 10 тенісних м'ячів, 20 скакалок.

Кількість учнів: 20

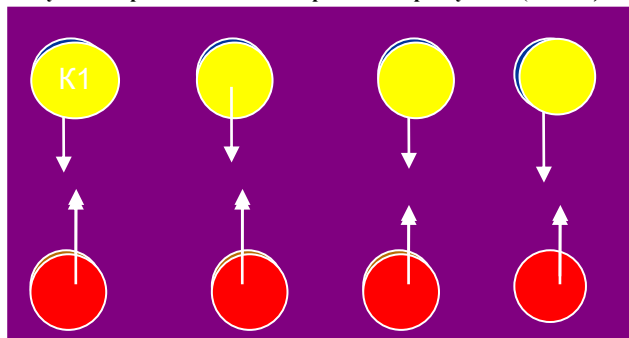
Зміст уроку	Дозування навантаження	Організаційно – методичні вказівки
<u>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</u> 1.Шиккування класу, перевірка явки учнів та самопочуття. 2.Ознайомлення з завданнями уроку. 3.Стройові вправи на місці: - виконання команд «Шикуйсь», «Струнко»; - попороти «Праворуч», «Ліворуч» 4.Ходьба: - стройовим кроком; - звичайна; - прискорена; - на різних частинах ступні; - «по діагоналі» (рис.1); - «протиходом» (рис.2) 5.Біг - повільний; - спиною вперед; - з прискореннями за сигналом вчителя. 6. Перешиккування з однієї шеренги в три. виконується після попереднього розрахунку - "по три" за командою "В три шеренги –шикуйсь !".  (рис. 3). 7. Виконання комплексу ЗРВ зі скакалками: 1.В.п. - складену вчетверо скакалку вниз (мал.1);  мал.1 1- праву назад на носок, скакалку вгору;	<u>10-12 хв.</u> 1хв. 40с 40с 30-40м. 1 хв. . 1-2хв. 6-8 р. 8-10 р.	Шиккування в одну шеренгу вздовж бокової лінії майданчика. Відмітити відповідність форми одягу. Націлити на основні досягнення при вирішенні завдань Нагадати умови правильної постави Відмітити правильність виконання вправи усім класом та окремими учнями. Розміщення в колонну по одному. Дистанція між учнями 2 м. Зміна видів діяльності за свистком. Слідкувати за дотриманням дистанції. Під час бігу спиною вперед дивитись через плече в напрямку бігу. Пояснити учням, що за цією командою другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою назад, лівою вбік і стають за другими номерами, треті роблять крок лівою вперед, правою вбік і стають перед першими номерами. Перешиккування з трьох шеренг в одну виконується за командою "В одну шеренгу - шикуйсь!" у зворотньому напрямку (рис. 3). Фронтальний метод організації . Скакалка повинна бути натягнутою, дивитися на неї.

2 – в.п. 3 - ліву назад на носок, скакалку вгору; 4 - в. п.; 2. В.п. - складену вдвоє скакалку за голову (мал.2);  мал.2 1— поворот тулуба наліво, скакалку вгору; 2 - в. п.; 3 - поворот тулуба направо, скакалку вгору; 4 – в.п.; 3. В.п. - стійка ноги нарізно, скакалка ззаду складену вчетверо (мал.3);  мал. 3 1 – 2 - 3 - пружні нахили вперед; 4 - в. п.; 4. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка ззаду складену вчетверо (мал. 4); 1 – 2- пружні нахили вліво, лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої; 3 -4 – теж саме, торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої;  мал. 4 5. В.п. стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою ступнею. Зігнуті руки утримують кінці скакалки (мал. 5);  мал. 5 1 – підняти зігнуту ліву, натягуючи руками скакалку; 2 – в.п.; 3 - теж саме з правої; 4 – в.п. 6. В.п.сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, ззаду (мал. 6);  мал. 6 1 –розворот тулуба наліво і викрут скакалки; 2 – в.п.; 3 - розворот тулуба направо і викрут скакалки; 4 – в.п. 7.Довільні стрибки через скакалку. <u>ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ</u> 7. Низький старт (мал. .7)	8-10 р. 6-7 р. 4-8 р. 2х10с. 6-8 р. 4х20с. 20-25 хв. 8-10 хв.	Ноги прямі, дивитись у сторону повороту. Ноги прямі, дивитись у сторону нахилу. Руки прямі в ліктьових суглобах. Вправу виконувати пружно. Скакалку натягнути руками Скакалку натягнути руками. По завершенні поміняти положення ніг і вправу виконати з іншої ноги. Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь час натягнута. Ноги і сідниці напружені. Скакалку натягнути руками. Тримати спину прямо. Виконання стрибкових вправ здійснюється за сигналом вчителя з перервою на відпочинок. Перешиккування учнів в колону по чотири. Наліво через середину в колону по 4 руш! Груповий метод організації. Виконання постановки рук, ніг та команд «На старт», «Увага» здійснювати
--	--	---

 Мал. 7 а) виконання постановка рук та ніг перед лінією старту; б) виконання команд «На старт», «Увага», «Руш». в) прискорення з низького старту 15-20 м.		одночасно. Для цього провести допоміжні лінії старту перед кожним рядом учнів, як показано на мал. 8. Наголосити на можливих помилках: не правильне перенесення ваги тіла на ноги; випрямлений тулуб, піднята голова і т.д. Використати порівняльний показ. Прискорення з низького старту виконувати почерговим способом. Відмітити якість виконання низького старту. Акцентувати увагу учнів на перших кроках стартового розбігу, які повинні бути частими, а довжина кроків такою, щоб дозволяла зберегти необхідний нахил тулуба.
Мал. 8 9.Метання м'яча:  мал. 9 - імітація метання м'яча на дальність з місця; - ознайомлення з трьох-кроковим розбігом при метанні; - виконання розбігу;  Мал. 10 - із положення стоячи обличчям у бік метання на правій (лівій) нозі, ліва (права) нога попереду, рука із м'ячем над плечем; - із кроком правої (лівої) ноги повернути плечі праворуч (ліворуч); - потім із кроком лівої (правої) ноги розігнути руку з м'ячем, не опускаючи кисть нижче лінії плечей. - апробація метання м'яча на дальність з трьох кроків та з розбігу (мал10) 10. Біг на витривалість: - нагадати режим дихання при кросових дистанціях; - імітація руху рук у бігу, стоячи на місці. В.П. — стійка ноги нарізно	5 хв. 800м - д., 1000м - хл.	Розміщення в дві шеренги як показано на мал. .9. Фронтальний метод організації. Відстань між шеренгами 2-3 м. Імітація метання м'яча виконується фронтальним способом. Для ознайомлення з розбігом використати розповідь. натуральний показ та унаочнену схему. Апробація метання здійснюється позмінно шеренгами. Метання і збирання м'ячів - за свистком або командою вчителя. Для успішного опанування метанням слід звернути особливу увагу на розвиток рухливості у плечових суглобах. Результат кидка значною мірою залежить від швидкості розбігу та швидкості руху метаючої руки. Відмітити кращих учнів. Для вирішення цього завдання слід, перш за все, використовувати

або одна нога попереду (невеликий нахил), руки напівзігнуті. Темп виконання регулюється рахунком або хлопками (2 — 3 х 30 сек., 2 — 4 х 15 сек.);
- повільний біг у чергуванні з ходьбою 100м.-біг,30м. –ходьба.

11.Рухлива гра з елементами стрибків «У річку гоп» (мал. 11)



мал.11

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3—4 метрів (мал.11)
Ведучий дає команду:

— У річку — гоп! — всі стрибають уперед.
— На берег — гоп! — всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, доки з шеренги не вийде останній гравець.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

12.Вправи для розслаблення м'язів ніг:

1. В.п. - стоячи боком до опори, тримаючись за неї лівою рукою, права злегка зігнута. Вільне розмахування розслабленою правою ногою вперед, назад. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти положення до опори.
2. В.п. - теж саме. Підняти праву ногу вперед, злегка зігнути в коліні, розслабити м'язи і зробити мах назад, випрямляючи ногу, а потім мах вперед, згинаючи її в коліні. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти положення до опори.

13. Підведення підсумків уроку

14.Домашнє завдання:

15.Організований вихід з уроку.

3 - 5хв.

розминочний біг і біг для розвитку витривалості: невисока швидкість дає можливість коригувати дії учнів, а більша частота повторювань сприяє формуванню стійкої правильної навички.

Після бігу перевірити ЧСС. Провести відповідну роботу з учнями для відновлення ЧСС.

Розміщення в дві шеренги як показано на мал. 11

Фронтальний метод організації.

Варіант. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

2-3хв

Дихання довільне.

Відзначити кращих учнів.

- а) вправи для зміцнення м'язів ніг (стрибки через скакалку);
- б) повторення техніки метання(імітація)
Ліворуч! (праворуч!) До класу, кроком руш!

Схема аналізу уроку фізичної культури

Дата _____ клас _____ присутні _____ відсутні _____

Вчитель _____

Тема уроку: _____

Завдання уроку:

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

Мета відвідування уроку: _____

V. Візуальне визначення втоми учнів під час фізичного навантаження

Об'єкти спостереження	Ознаки втоми		
	<i>низька</i>	<i>середня</i>	<i>висока</i>
<i>Колір шкіри обличчя</i>	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння чи збліднення, синюшність
<i>Пітливість</i>	незначна	Велика (особливо обличчя)	Надмірна (нижче пояса), виступання солей
<i>Дихання</i>	Прискорине рівне	Значно прискорине. Періодично з'являється дихання ротом.	Різко прискорине, поверхнєве, безперервне дихання через рот; окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка)
<i>Рухи</i>	Чіткі скоординовані, бадьора хода	Порушення координації рухів. Невпевнені кроки, похитуванн.	Різкі похитування, розлад координації рухів.
<i>Увага</i>	Безпомилкове виконання фізичних вправ.	Нечіткість виконання фізичних вправ і команд, помилки в разі зміни напрямку.	Уповільнене виконання фізичних вправ; під час виконання вправ сприймаються лише голосні команди.
<i>Самопочуття</i>	Скарги на втому	Біль у м'язах, серцебиття	Задуха, шум у вухах, запаморочення.

IV. Висновки і пропозиції до проведення уроку:

1. ***Загальний висновок про урок і його оцінювання*** _____

2. *Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і підвищення ефективності уроків, а також щодо усунення виявлених недоліків у роботі вчителя*_____

Заст. директора школи: _____

Ознайомлений: _____

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури

Під час аналізу уроку зверніть увагу:

1. Підготовка вчителя до уроку.
 2. Місце проведення.
 3. Інвентар, наявність, наявність ТЗН, картки.
 4. Своєчасність початку уроку.
 5. Зовнішній вигляд учителя, наявність плану уроку.
 6. Зовнішній вигляд учнів.
 7. Шиккування, здача рапорту, привітання, постановка завдань уроку.
 8. Дозування у часі частин уроку (підготовча частина, основна частина, заключна частина).
 9. Мова, тон учителя, володіння правильною термінологією.
 10. Фізіологічна послідовність під час виконання фізичних вправ (від легкого до складного і від складного до легкого).
 11. Поведінка учнів під час уроку. Виховання свідомої дисципліни.
 12. Професійно-методична підготовка вчителя.
 13. Забезпечення на уроці індивідуального і диференційованого підходу до учнів (робота за картками).
 14. Оцінювання знань і вмінь учнів, його об'єктивність, коментування (заохочення, оголошення подяки).
- Примітка.* Навчальну частину уроку можна не оцінювати.
15. Фізичне навантаження на уроці.
 16. Міжпредметні зв'язки.

Кожен урок розпочинати з фізичних вправ. У ході уроку задіювати теоретичні відомості. Привчити учнів до самостійних занять. У заключній частині уроку підбити підсумок, виставити оцінки, дати домашнє завдання.

Для оцінювання рівня якості уроку з фізичної культури слід звернути увагу на:

- Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку, які повинні бути сформульовані з урахуванням вікових та психологічних можливостей учнів відповідно до навчальної програми і фізичної підготовки окремо для основної і підготовчої медичних груп, хлопчиків і дівчаток, юнаків і дівчат.
- Поведінку вчителя, його спортивну форму, впевненість, звернення до дітей, подачу команд і розпоряджень.
- Повноцінність змісту уроку. Перевіряючий оцінює наскільки ефективні засоби навчання, вибрані вчителем, рухові дії, що сприяють розвитку особистості школярів, відповідність їх завданням уроку та навантаженню з погляду їх впливу на різні функціональні системи організму школярів та співвідношення засобів навчання необхідним рухам.
- Ефективність методики уроку.

Під час оцінювання методу проведення уроку слід враховувати:

1. Який метод учитель обрав для організації класу відповідно до завдань уроку і змісту програмового матеріалу.
2. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, рівень якості загальної і функціональної підготовки щодо основної частини, послідовність розв'язання завдань, цілісність уроку.

3. Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомога.
4. Чи домігся вчитель поставленої мети і на якому рівні школярі засвоїли навчальний матеріал, що розглядався на уроці.
5. Оцінювання знань, умінь і навичок учнів під час проведення уроку.
6. Чи даються домашні завдання.

Кожен урок повинен бути пов'язаний зі змістом попередніх.

На наступних уроках слід звернути увагу на те, чи не вдається вчитель до шаблонності.

Наслідки спостережень за уроком записуються до книги відвідування уроків, систематизуються і узагальнюються, після чого підсумки перевірки повідомляються вчителю (попередньо дати йому можливість висловити свої думки щодо проведеного уроку або системи уроків, а потім перевіряючий дає свої зауваження і методичні поради).

I. Аналіз поурочного плану

1. Обсяг щоденного плану.
2. Чіткість формулювання основних завдань уроку.
3. Відповідність змісту основної частини уроку навчальній програмі, календарним планам, віковим особливостям учнів і умовам проведення занять.
4. Розподіл часу на частини уроку та їх взаємозв'язок.

II. Аналіз умов для успішного проведення уроку

1. Зовнішній вигляд учителя і учнів (спортивна форма та взуття).
2. Підготовка місць для занять.
3. Наявність спортивного інвентаря згідно із завданнями уроку та кількістю учнів.

III. Аналіз організації і методики уроку

1. Організація своєчасного виходу учнів на спортивний майданчик або до спортзалу.
2. Своєчасність і чіткість початку уроку. Шиккування, рапорт чергового, перевірка домашніх завдань, пояснення і вказівки, подача команд та розпоряджень, культура мовлення та знання фізкультурної термінології.
3. Організація додаткових заходів: приготування, видача і прибирання спортивного інвентаря, чіткий вихід учнів для виконання вправ.
4. Доцільність шикувань і перешикувань та марширування, що проводяться протягом уроку.
5. Уміння регулювати фізичне навантаження для учнів згідно з їхніми віковими і статевими особливостями.
6. Різноманітність методів навчання, що застосовувались на уроці, та їх доцільність.
7. Виховна робота з учнями на уроці.
8. Забезпечення всебічного розвитку, санітарно-гігієнічних умов, вироблення правильної постави учнів.
9. Методика здійснення якісного страхування учнів під час виконання вправ.
10. Методика запобігання й усунення помилок.
11. Здійснення на уроці перевірки рівня знань, умінь і навичок. Оцінювання і облік знань учнів.
12. Ставлення вчителя до учнів, вміння володіти класом, дотримуватись педагогічного такту, організовувати, активізувати учнів, викликати у них бажання виконувати ці завдання.
13. Ставлення учнів до самостійної роботи.
14. Індивідуальний підхід до учнів.

15. Проведення рухливих ігор, їх доцільність та ефективність.
16. Уміння пов'язувати спосіб виконання фізичних вправ зі знаннями учнів з анатомії та фізіології людини.
17. Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Аналіз умінь і навичок учнів із фізичної культури.
18. Підбиття підсумків уроку, використання домашніх завдань та створення перспективи для подальшої роботи.
19. Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.
20. Чи дотримувався вчитель часу частин уроку і всього уроку.

IV. Висновки і пропозиції до проведення уроку

1. Загальний висновок про урок і його оцінювання.
2. Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і підвищення ефективності уроків, а також щодо усунення виявлених недоліків у роботі вчителя.

