

ХАРКІВСЬКА А.А., ВАСЬКОВ Ю.В., ШКОЛА О.М.

# ЩОДЕННИК З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА



**УДК 378.147.88**

**ББК 74.267.5**

**X 21**

*Затверджено науково-методичною радою Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
(Протокол № 4 від 10 лютого 2016 року)*

**Рецензенти:**

**Пилаєва Т.В.** – начальник управління освіти адміністрації Комінтернівського району Харківської міської ради, кандидат соціологічних наук, заслужений працівник освіти;

**Дмитренко К.А.** – керівник навчально-методичного відділу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Харківська А.А.**

**X 21** Щоденник з виробничої практики. Фізична культура / А.А. Харківська, Ю.В. Васьков, О.М. Школа. – Х.: ХГПА, 2016. – 80 с.  
**ISBN 978-617-7256-16-7**

У щоденнику наведено матеріали практики, форми звітності та ведення документації для проходження виробничої практики з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура», що використовуються студентами факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Щоденник призначений для студентів факультету фізичного виховання з метою упорядкування їх практичної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі, викладачів та учителів фізичної культури для здійснення оперативного контролю та оцінювання рівня знань та умінь студентів факультету.

© Харківська А.А., 2016 р.

© Васьков Ю.В., 2016 р.

© Школа О.М., 2016 р.

**ISBN 978-617-7256-16-7**

Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

**ЩОДЕННИК**  
**З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ.**  
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

студента \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Факультет . \_\_\_\_\_ *фізичного виховання* \_\_\_\_\_ .

Кафедра . \_\_\_\_\_ *теорії та методики фізичного виховання* \_\_\_\_\_ .

Освітньо-кваліфікаційний рівень: \_\_\_\_\_  
(молодший спеціаліст, бакалавр, спеціаліст, магістр)

Напрямок підготовки \_\_\_\_\_  
(шифр і назва напрямку підготовки заповнюється для бакалавра )

Спеціальність \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності заповнюється для мол. спеціаліста, спеціаліста та магістра)

\_\_\_\_\_ курс, група \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ семестр 20\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ навчальний рік

«ДОПУЩЕНИЙ»

«ПЕРЕВІРЕНО»

«ЗАРАХОВАНО»

Керівник навчальної  
практики

Методист практики

Завідувач кафедри ТМФВ

\_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

\_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

\_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

Щоденник практиканта містить інструктивно-методичні матеріали по організації навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі, стандартизовані форми документації планування педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, а також матеріали практики, форми звітності та ведення документації, які підлягають обов'язковому заповненню.

1. Вимоги щодо ведення щоденника записуються наступним чином (табл. 1):

Таблиця 1

### Вимоги щодо ведення щоденника

№ п/п	Назва та номер розділу	Вимоги щодо заповнення форм, що містяться у розділі
1.	Календарно-тематичний план уроків фізичної культури у ЗНЗ	Заповнюється студентом на основі планів навчального закладу за зразком наведеним у розділі 3
2.	Поурочні плани на семестр (план-конспекти уроків)	Заповнюється студентом на основі планів навчального закладу за зразком наведеним у розділі 3 та перевіряються методистом та учителем перед уроками*
3.	Картки до підготовчої частини уроку (комплекси загально розвивальних вправ)	Заповнюється студентом залежно від тематики, типу та завдань уроку за наведеними зразками
4.	Самоаналіз проведення уроків	Заповнюється студентом одразу після проведення уроку
5.	Відгуки про проходження практики студентами	Заповнюється керівником практики від ВНЗ (обов'язково), вчителем фізичної культури та представниками адміністрації ЗНЗ
6.	Картка оцінювання проходження студентом навчально-педагогічної практики: пробні уроки	Заповнюється керівником практики від ВНЗ на прикінці кожного семестру

\* у разі відсутності розробленого поурочного плану (плану-конспекту) студент до проведення уроку фізичної культури не допускається.

2. Наприкінці I-го півріччя студенти отримують допуск до виробничої практики за умови проходження відповідного медичного огляду та наявності особової медичної книжки, про що у щоденнику здійснюється запис керівником навчальної практики у графі «Допущений». Після проходження виробничої практики студент подає щоденник для перевірки методисту практики (викладачу ВНЗ), а потім завідувачу кафедри теорії та методики фізичного виховання, про що у графах «Перевірено» та «Зараховано» викладач та завідувач кафедри ТМФВ роблять відповідні записи.

# 1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

№ з/п	Назви робіт	Тижні проходження практики				Відмітка про виконання (дата)
		1	2	3	4	
1.	Прибуття до місця проходження практики, знайомство з адміністрацією ЗНЗ	x				
2.	Вступний інструктаж з правил безпеки	x				
3.	Ознайомлення з:					
	- розкладом уроків;	x				
	- психологічною характеристикою учнів класів, з якими будуть проводитись уроки (інформацію отримати у класного керівника);	x				
	- наявною навчально-спортивною базою та інвентарем;	x				
	- кадровим складом (кваліфікація вчителів фізичної культури);	x				
	- календарними планами предмета «Фізична культура»;	x				
	- наказом по ЗНЗ про розподіл учнів на медичні групи (основну, підготовчу та спеціальну) для занять на уроках фізичної культури;	x				
4.	Спостереження за уроками фізичної культури	x				
5.	Підготовка до уроків:					
	- розробка планів-конспектів;	x	x	x	x	
	- підготовка обладнання, інвентарю та місць занять	x	x	x	x	
6.	Проведення уроків	x	x	x	x	
7.	Підготовка фізкультурно-спортивного заходу:					
	- розробка сценарію або положення;		x			
	- призначення оргкомітету (суддів) з числа учнів;		x	x		
	- підготовка обладнання, інвентарю та місця проведення		x	x	x	
8.	Проведення фізкультурно-спортивного заходу		x	x	x	
9.	Оформлення звіту про проходження виробничої практики				x	
10.	Отримання характеристики від адміністрації ЗНЗ				x	
11.	Звіт про проходження виробничої практики на кафедрі ТМФВ				x	
12.						
13.						
14.						

Методист практики: \_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище та ініціали)

## **2. ВСТУПНИЙ ІНСТРУКТАЖ З ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ**

Вступний інструктаж з правил безпеки на робочому місці провів:

---

(посада, П.І.Б.)

---

(дата)

---

(підпис)

З правилами безпеки на на робочому місці ознайомлений:

---

(П.І.Б. практиканта)

---

(дата)

---

(підпис)









Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМП		
ОСНОВНА						
					Вимірювання ЧСС	
					Вимірювання ЧСС	
	Час витрачений на основну частину					
	ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
Загальний час						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

$$\text{ЗЩУ} = \text{сума раціонально витраченого часу} \times 100 \% / 45 \text{ хв.} = \_\_\_\_\_\%.$$

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

$$\text{МЩУ}^* = \text{Тр} \times 100\% : 45 = \_\_\_\_\_\times 100\% : 45 = \_\_\_\_\_\%$$

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
	0	5	10	15	20	25	30	35	45 хв.

*\*\* Норма: 141-160 уд./хв.*

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
	Загальний час				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	<b>хв.</b>

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
<b>ОСНОВНА</b>					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____ _____ _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
	<b>Загальний час</b>				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)



## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
Загальний час					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМП		
ОСНОВНА	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	_____				_____	
	Час витрачений на основну частину					
	ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
Загальний час						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС																				
170																				
160																				
150																				
140																				
130																				
120																				
110																				
100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	<b>хв.</b>										

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів





Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМІ		
<b>ОСНОВНА</b>						
					Вимірювання ЧСС	
					Вимірювання ЧСС	
		Час витрачений на основну частину				
	<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____				
2. Підведення підсумків уроку					Вимірювання ЧСС Фронтальний метод	
3. Домашнє завдання						
	Час витрачений на заключну частину					
	<b>Загальний час</b>					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обгрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Tr x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Tr – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
	0	5	10	15	20	25	30	35	45 хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМП		
<b>ОСНОВНА</b>						
	Час витрачений на основну частину					
	<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____				
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
<b>Загальний час</b>						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Своєчасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів

**План-конспект уроку № \_\_\_\_\_  
для учнів \_\_\_\_\_ класу ЗНЗ № \_\_\_\_\_**

Дата \_\_\_\_\_

Тема уроку \_\_\_\_\_

Завдання уроку:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Обладнання та інвентар: \_\_\_\_\_

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Основна	Підготовча	СМГ	
<b>ПІДГОТОВЧА</b>	<p>1. Привітання. Доведення завдань уроку. _____</p> <p>2. Теоретико-методичні відомості _____ _____</p> <p>3. Організовуючі вправи. _____</p> <p>4. Загальнорозвиваючі вправи: _____ _____ _____ _____ _____</p>				<p>Перевірка стану готовності класу до уроку (форма одягу, стан самопочуття, вимірювання ЧСС).</p>    <p>Картка № _____</p>  <p>Картка № _____</p>  <p>Картка № _____</p>  <p>Вимірювання ЧСС</p>
Час, витрачений на підготовчу частину					
<b>ОСНОВНА</b>	<p>_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>				<p>_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Вимірювання ЧСС</p> <p>_____ _____ _____ _____ _____ _____</p>

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМП		
ОСНОВНА						
	Час витрачений на основну частину					
	ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
Загальний час						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС											
170											
160											
150											
140											
130											
120											
110											
100											
90											
80											
70											
60											
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.	

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів





Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМІ	
<b>ОСНОВНА</b>					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
Час витрачений на основну частину					
<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____ _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
<b>Загальний час</b>					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обгрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
		Час витрачений на основну частину			
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
	Час витрачений на заключну частину				
	Загальний час				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс												
170												
160												
150												
140												
130												
120												
110												
100												
90												
80												
70												
60												
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.		

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

**Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів**



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
		Час витрачений на основну частину			
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
	Час витрачений на заключну частину				
	<b>Загальний час</b>				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)



## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС												
170												
160												
150												
140												
130												
120												
110												
100												
90												
80												
70												
60												
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	<b>хв.</b>		

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
<b>ОСНОВНА</b>					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
	Час витрачений на заключну частину				
	<b>Загальний час</b>				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс																				
170																				
160																				
150																				
140																				
130																				
120																				
110																				
100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	хв.									

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів

**План-конспект уроку № \_\_\_\_\_**  
для учнів \_\_\_\_\_ класу ЗНЗ № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
Тема уроку \_\_\_\_\_

**Завдання уроку:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** \_\_\_\_\_

**Обладнання та інвентар:** \_\_\_\_\_

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Основна	Підготов	СМГ	
<b>ПІДГОТОВЧА</b>	1. Привітання. Доведення завдань уроку.  2. Теоретико-методичні відомості _____ _____ _____ 3. Організовуючі вправи. _____ 4. Загальнорозвиваючі вправи: _____ _____ _____ _____ _____ _____				Перевірка стану готовності класу до уроку (форма одягу, стан самопочуття, вимірювання ЧСС).  Картка № _____  Картка № _____  Картка № _____  Вимірювання ЧСС
Час, витрачений на підготовчу частину					
<b>ОСНОВНА</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____				_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Вимірювання ЧСС _____ _____ _____ _____ _____ _____

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМІ		
<b>ОСНОВНА</b>						
					Вимірювання ЧСС	
					Вимірювання ЧСС	
	Час витрачений на основну частину					
	<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
		2. Підведення підсумків уроку				
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
<b>Загальний час</b>						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс											
170											
160											
150											
140											
130											
120											
110											
100											
90											
80											
70											
60											
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.	

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів





Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМІ	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
	Загальний час				

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ** = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\*** =  $T_p \times 100\% : 45 = \_\_\_\_\_ \times 100\% : 45 = \_\_\_\_\_\_$

Де  $T_p$  – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	<b>хв.</b>

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів

## План-конспект уроку № \_\_\_\_\_ для учнів \_\_\_\_\_ класу ЗНЗ № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Тема уроку \_\_\_\_\_

**Завдання уроку:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** \_\_\_\_\_

**Обладнання та інвентар:** \_\_\_\_\_

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Основна	Підготов	СМГ	
<b>ПІДГОТОВЧА</b>	<p>1. Привітання. Доведення завдань уроку.</p> <p>2. Теоретико-методичні відомості _____</p> <p>3. Організовуючі вправи. _____</p> <p>4. Загальнорозвиваючі вправи: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>				<p>Перевірка стану готовності класу до уроку (форма одягу, стан самопочуття, вимірювання ЧСС).</p> <p>Картка № _____</p> <p>Картка № _____</p> <p>Картка № _____</p> <p>Вимірювання ЧСС</p>
Час, витрачений на підготовчу частину					
<b>ОСНОВНА</b>	<p>_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>				<p>_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Вимірювання ЧСС</p>

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
<b>ОСНОВНА</b>	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				Вимірювання ЧСС
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				Вимірювання ЧСС
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	_____				_____
	Час витрачений на основну частину				
<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____ _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
<b>Загальний час</b>					

**Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів**

**Методист практики**

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обгрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ** = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_ %.

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\*** = Tr x 100% : 45 = \_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_

Де Tr – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС											
170											
160											
150											
140											
130											
120											
110											
100											
90											
80											
70											
60											
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.	

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
Загальний час					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Своєчасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс											
170											
160											
150											
140											
130											
120											
110											
100											
90											
80											
70											
60											
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.	

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

**Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів**





Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
ОСНОВНА					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
Загальний час					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальнорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

ЧСС									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
	0	5	10	15	20	25	30	35	45 хв.

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

**Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів**

**План-конспект уроку № \_\_\_\_\_**  
**для учнів \_\_\_\_\_ класу ЗНЗ № \_\_\_\_\_**

Дата \_\_\_\_\_

Тема уроку \_\_\_\_\_

**Завдання уроку:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** \_\_\_\_\_

**Обладнання та інвентар:** \_\_\_\_\_

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Основна	Підготов	СМГ	
ПІДГОТОВЧА	1. Привітання. Доведення завдань уроку. _____				Перевірка стану готовності класу до уроку (форма одягу, стан самопочуття, вимірювання ЧСС).  Картка № _____  Картка № _____  Картка № _____  Вимірювання ЧСС
	2. Теоретико-методичні відомості _____ _____ _____				
	3. Організовуючі вправи. _____ _____				
	4. Загальнорозвиваючі вправи: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____				
	Час, витрачений на підготовчу частину				
ОСНОВНА	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____				_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Вимірювання ЧСС _____ _____ _____ _____ _____ _____

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМІ		
ОСНОВНА						
					Вимірювання ЧСС	
					Вимірювання ЧСС	
		Час витрачений на основну частину				
	ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
	Час витрачений на заключну частину					
	<b>Загальний час</b>					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		О	П	СМП	
<b>ОСНОВНА</b>					
					Вимірювання ЧСС
					Вимірювання ЧСС
	Час витрачений на основну частину				
<b>ЗАКЛЮЧНА</b>	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
	2. Підведення підсумків уроку				
	3. Домашнє завдання				
Час витрачений на заключну частину					
<b>Загальний час</b>					

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)



## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обгрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

\*\* Норма: 141-160 уд./хв.

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки	
		О	П	СМП		
ОСНОВНА						
					Вимірювання ЧСС	
					Вимірювання ЧСС	
	Час витрачений на основну частину					
	ЗАКЛЮЧНА	1. Вправи на відновлення працездатності _____				Вимірювання ЧСС Фронтальний метод
2. Підведення підсумків уроку						
3. Домашнє завдання						
Час витрачений на заключну частину						
Загальний час						

Оцінка за урок: \_\_\_\_\_ балів

Методист практики

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

## Самоаналіз проведення уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

№ п/п	Критерії та показники спостереження за уроками ФК	рейтинг від 1 до 5
1	Наявність вірно складеного конспекту уроку	
2	Підготовка спортивного майданчика (зала) до уроку	
3	Спортивна форма та зовнішній вигляд вчителя	
4	Спортивна форма та зовнішній вигляд учнів	
5	Підготовка та розташування спортивного обладнання, інвентарю та дидактичного роздаткового матеріалу	
6	Виконання вимог техніки безпеки та гігієнічних вимог до місця проведення заняття	
7	Визначення конкретних завдань уроку з урахуванням його місця в системі навчальних занять вивчаємої теми	
8	Здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів протягом уроку	
9	Виконання команд та розпоряджень учнями	
10	Показ вчителя, страховка та забезпечення самостраховки	
11	Відповідність загальноорозвивальних вправ темі, що вивчається і завданням уроку	
12	Вибір змісту навчального матеріалу та його відповідність завданням уроку і реальним можливостям учнів	
13	Чи вірно вибрані методи навчання та виконання вправ	
14	Чи дотримується вчитель часу, відведеного для кожної частини уроку	
15	Обґрунтованість дозування навантаження (див. фізіологічну криву уроку)	
16	Чи вірно пояснено техніку (порядок, умови) виконання вправ	
17	Оптимальність вбору форм організації навчальної діяльності учнів протягом уроку	
18	Методичні зауваження та виправлення помилок під час виконання вправ	
19	Свочасність та об'єктивність оцінювання навчальних досягнень учнів	
20	Чи виконані завдання кожної частини уроку (підготовчої, основної, заключної)	
21	Підведення підсумку уроку	
<b>РАЗОМ:</b>		

### Хронометраж уроку

Показник загальної щільності уроку:

**ЗЩУ = сума раціонально витраченого часу x 100 % / 45 хв. = \_\_\_\_\_ %.**

Показник моторної (рухової) щільності уроку:

**МЩУ\* = Тр x 100% : 45 = \_\_\_\_\_ x 100% : 45 = \_\_\_\_\_**

Де Тр – це сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів

*\*Показник моторної щільності має становити не менше 60%.*

### Фізіологічна крива навантаження на уроці (до п. 13 схеми спостереження)\*\*

чсс										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	0	5	10	15	20	25	30	35	45	хв.

**\*\* Норма: 141-160 уд./хв.**

Самооцінка: \_\_\_\_\_ балів















**ЗВІТ  
ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ**

з \_\_\_\_ по \_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ р.

у \_\_\_\_\_  
студента-практиканта \_\_ курсу \_\_\_\_ групи

---

**1. Місце проходження практики**

---

---

**2. Термін проходження практики з \_\_\_\_ по \_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ р.**

**3. Характеристика закладу**

---

---

---

---

---

**4. Аналіз власної педагогічної діяльності.**

---

---

---

---

---

---

---

**5. Аналіз стосунків:**

**- з дітьми**

---

---

---

---

---

---

**- з батьками**

---

---

---

---

---

---

**- з колегами**

---

---

---

---

---

---

**6. Труднощі, які виникали під час практики.**

---

---

---

---

**7. Загальні висновки про результати проходження практики.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Самооцінка – \_\_\_\_\_**

**9. Пропозиції щодо удосконалення практики:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Підпис студента \_\_\_\_\_



**ВИСНОВОК МЕТОДИСТА ПРАКТИКИ  
ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата складання заліку „\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Оцінка: \_\_\_\_\_  
(цифрами і літерами)

Методист практики \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## КАРТКА ОЦІНЮВАННЯ ПРОХОДЖЕННЯ СТУДЕНТОМ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Методист практики: \_\_\_\_\_

(П.І.Б., посада)

		Поточне оцінювання (дод. А)							Підсумкова оцінка за практику	
Складові оцінки		20 план-конспектів (20 x 3 бали)	Самоаналіз проведення уроків (20 x 0,5 бали)	Заліковий урок	Заліковий фізкультурно-оздоровчий або спортивно-масовий захід	Ведення щоденнику практики (розділи 4.1, 4.2 та 4.3)	Звіт студента-практиканта (стор. 100-101)	Відгук та оцінка студента на практиці (стор. 102)	Сума балів / оцінка ECTS (загальна)	Оцінка за національною шкалою
	Діапазон оцінювання	Академія	3-60	0,5-10	1-5	2-10	2-5	2-5		
Коледж		2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	<b>2-5</b>	
Фактично нараховано										

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		бакалавр, спеціаліст, магістр	молодший спеціаліст
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	відмінно, добре, задовільно, незадовільно
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно	

