

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА В ШКОЛІ. ПОВІДОМЛЕННЯ III

Худолій О.М., Іващенко О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається програма педагогічної практики в середніх класах загальноосвітньої школи. Конкретизуються: мета і завдання практики, тривалість і строки проведення, обов'язки практикантів, зміст роботи, перелік звітної документації. Наводяться зразки оформлення звітної документації та пояснення до її упорядкування.

Ключові слова: педагогічна практика, програма, документи планування.

Вступ. Однією з форм організації навчального процесу у ВНЗ є педагогічна практика. На факультетах фізичної культури педагогічних університетів накопичений позитивний досвід проведення педагогічної практики. Але введення нової Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5—9 класи [7], 10—11 класів [6] вимагає оптимізації підготовки вчителя фізичної культури і відповідно внесення змін до організації педагогічної практики в школі.

Мета — сформулювати концепцію і зміст програми педагогічної практики в школі в процесі підготовки «спеціалістів».

Методи дослідження — аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; системний підхід.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури [1, 2, 3, 4, 5] і нормативних документів були упорядковані програми педагогічної практики в старших класах загальноосвітніх навчальних закладів.

ПРОГРАМА
педагогічної практики для
студентів V курсу факультету
фізичного виховання

Мета і завдання практики

Практика студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України є невід'ємною скла-

довою освітньо-професійної програми підготовки фахівців. Педагогічна практика у загальноосвітній школі є продовженням і результатом навчально-виховного процесу, що проводиться у вищому навчальному закладі.

Метою практики є формування та розвиток у студентів професійного вміння приймати самостійні рішення в умовах школи, закріплення та поглиблення теоретичних знань, отриманих студентами в процесі вивчення певного циклу теоретичних дисциплін, практичних навичок зі спеціальності, а також збір фактичного матеріалу для виконання науково-дослідної роботи.

Для реалізації поставленої мети студенти повинні навчитися діяти як вчитель фізичної культури, як класний керівник і як організатор спортивно-масової роботи. Основними завданнями педагогічної практики є:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у вузі, застосування їх на практиці;
- навчання студентів плануванню і проведенню навчально-виховну роботу з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних розбіжностей психічного і фізичного розвитку школярів;
- розвиток уміння проводити уроки різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми;
- навчання виконувати функції класного керівника, проводити колективну та

індивідуальну виховну роботу, а також виховну роботу з батьками;

- прищеплення інтересу до науково-дослідної роботи, знайомство з досвідом роботи вчителів-новаторів;
- ознайомлення і участь у підготовці і проведенні позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання школярів,
- набуття умінь самостійно і творчо вирішувати проблеми фізичного виховання старшокласників,
- завершення формування основних професійно-педагогічних умінь і навичок.

Тривалість і строки проведення

Педагогічна практика на V курсі на факультеті фізичного виховання триває впродовж шести тижнів і проводиться починаючи з другого тижня листопада.

Обов'язки студентів-практикантів

1. Студент-практикант повинен виконувати всі види робіт, що передбачені програмою практики.
2. Студент-практикант зобов'язаний виконувати правила розпорядку, встановлені у школі, і розпорядження адміністрації школи і керівників практики всіх ланок.
3. Тривалість перебування студента-практиканта у школі — 6 годин кожного робочого дня.
4. Студенти-практиканти повинні служити взірцем дисциплінованості, ввічливості, тактовності.
5. Студент-практикант повинен здати звітну документацію груповому методисту не пізніше 3-х днів після завершення педагогічної практики.

Відповідальність

Відповідальним за педагогічну практику і методистами призначаються викладачі кафедри ТМФВ. Роботою студентів у школі також керують вчителі-методисти з фізичної культури. Контроль за ходом педагогічної практики здійснюється відповідним відділом університету і адміністраціями шкіл.

Зміст роботи

Робота здійснюється з учнями старших (X—XI) класів. За кожним класом закріплюється один студент.

Навчально-методична робота

- складання індивідуального плану роботи студента на весь період практики;
- ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у старших класах;
- планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне, календарне і поурочне планування);
- підготовка і проведення щонайменше 10 уроків фізичної культури у закріпленому класі (два з яких залікові) з наступним їх аналізом вчителем, методистом і бригадою студентів;
- вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів старших класів;
- вивчення впливу вікових і статевих особливостей на зміст, методику і проведення уроку фізичної культури у старшій школі;
- проведення тестування функціональної підготовленості школярів старших класів;
- педагогічна характеристика функціональної підготовленості школярів старших класів;
- проведення тестування рухової підготовленості школярів старших класів;
- педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів старших класів;
- дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою;
- умінь застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання;
- умінь узагальнювати педагогічний досвід роботи вчителів і використовувати сучасні форми роботи з фізичного виховання.

Виховна робота

- вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою вчителів-предметників і класного керівника (бесіди з ними, вивчення їхніх планів роботи, відвідування уроків і позакласних заходів);
- проведення індивідуальної виховної роботи з учнями;
- ведення щоденника педагогічних спостережень;
- організація і проведення виховного заходу у закріпленому класі з наступним його обговоренням.

Спортивно-масова робота

- ознайомлення із системою різноманітних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл;

- вивчення принципів відбору для комплексування збірних команд школи з різних видів спорту;
- розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкультурного свята;
- проведення занять в одній із спортивних секцій школи;
- ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації школи;
- ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій;
- участь у підготовці спортивного активу, суддів по спорту.

Організаційна робота

- участь в настановчій і підсумковій конференціях;
- ознайомлення з адміністрацією, колективом вчителів і матеріальною базою школи, з її традиціями і розпорядком;
- участь у чергуванні по школі;
- участь в зборах бригади;
- участь в обговоренні підсумків педагогічної практики;
- оформлення «Куточка практиканта».

Перелік звітної документації

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта на період практики.
2. Щоденник педагогічних спостережень.
3. Річний навчальний план.
4. Тематичний план з розділу програми для паралелі класів.
5. Календарний план на чверть.
6. 10 планів-конспектів уроків фізичної культури, два з яких — розгорнуті.
7. Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.
8. Педагогічна характеристика функціональної підготовленості школярів старших класів.
9. Педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів старших класів.
10. Робочий план занять в одній із спортивних секцій.
11. Календарний план спортивно-масової роботи школи на півріччя.
12. Положення (сценарій) спортивно-масового заходу.
13. Методична розробка виховного заходу з протоколом його обговорення.

14. Психолого-педагогічна характеристика класу.
15. Звіт про проходження практики.
16. Характеристика на студента із школи з оцінкою його роботи.

Зразки звітної документації

Звітна документація здається не пізніше трьох днів після завершення педагогічної практики в окремій підписаній паці (зразок 1). Нижче, як приклад, наведемо фрагменти документації і деякі методичні поради до упорядкування звітної документації.

Зразок 1

Звітна документація
з педагогічної практики студента 51 групи
факультету фізичної культури
Микулінського Олексія Івановича
який проходив практику у ЗОШ № ____
з _____ по _____ 20__ р.

Методист

Вчитель фізичної
культури

Харків 20__

Документ 1. Індивідуальний план роботи студент складає на весь період практики. Він включає в себе всі розділи роботи, які заплановані програмою педагогічної практики. План містить наступні графи: № з/п, зміст роботи, дата виконання роботи, відмітка про виконання роботи.

Документ 2. Щоденник педагогічних спостережень. Кожний студент по закінченні педагогічної практики подає щоденник як документ, що характеризує його роботу в школі. У щоденнику рекомендується занотовувати свої спостереження за окремими учнями і класом під час уроків і позакласної роботи. Ці нотатки є основою для написання психолого-педагогічної характеристики на учня чи клас.

До щоденника також записуються спостереження щодо характеру ведення уроків і організації позакласних заходів, які відвідує студент в учителів і студентів.

Для ведення щоденника рекомендується використовувати зошит. Зразок заповнення титульної і зворотної сторінки наведений нижче:

Зразок 1
<i>Титульна сторінка</i>
Щоденник студента-практиканта
Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____
Назва навчального закладу _____
Факультет _____
Курс _____

Зразок 2
<i>Друга сторінка</i>
Школа № _____ району _____ м. _____
області _____
Груповий методист _____
Методист кафедри педагогіки _____
Методист кафедри психології _____
Вчитель фізичної культури _____
Класний керівник _____
Щоденник розпочато _____
Закінчено _____

Щоденник ділять на три розділи. У першому розділі подають відомості про закріпленій клас (схема розміщення парт у класі, дані про учнів, розклад занять, розклад проведення заходів в масштабі класу і школи).

У другому розділі записують все, що стосується виконань завдань педагогічної практики: матеріали ознайомлення студента з роботою школи, вивчення стану викладання фізичної культури в школі, спостереження і аналіз уроків та позакласних заходів.

У третьому розділі щоденника студент записує свої зауваження щодо організації і проведення педагогічної практики і формулює пропозиції про її поліпшення в майбутньому.

Документ 3. Річний навчальний план. Він складається на основі програми і містить інваріантні модулі:

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
Теоретико-методичні знання	
Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці;
Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.	паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії
Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток	називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості
Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи оміряної професії)	володіє методиками визначення рівнів фізичної підготовленості
Паралімпійський рух на сучасному етапі	складає та виконує: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії
Загальна фізична підготовка	
Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;	в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.
вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри;	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
<p>вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;</p> <p>вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p> <p>вправи для розвитку швидко-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.</p>	

та три варіативних модулі: гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол (зразок 3).

Документ 4. Тематичний план з розділу програми для паралелі класів. Тематичний план упорядковується на основі одного з варіативних модулів (зміст) і річного плану графіку (зразок 4):

6 рік навчання (гімнастика)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.	Учень, учениця: характеризує методику розвитку гнучкості; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;	в и к о н у е стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів
вправи спеціальної фізичної підготовки	в и к о н у е вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; вправи з гантелями або гириями (від 2 до 16 кг), з набивними м'ячами (1–3 кг), штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), вправи під час ходьби та бігу з партнером на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем; в и к о н у е багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елементу; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень); дотримується правил техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою;
Стрибки	
опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;	в и к о н у е опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись — о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
зі скакалкою на швидкість та витривалість	юнаки та дівчата — зі скакалкою (4×50; 2×100; 2×30 с; 4×15 с, 2 хв у повільному темпі)
Лазіння	
юнаки — лазіння по вертикальному канату.	в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;
Рівновага	
дівчата — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж	в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;
Акробатика	
юнаки — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи;	в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів;
Виси та упори	
юнаки — вправи на: <i>перекладині</i> : підйом переворотом або силою в упор;	в и к о н у є вправи у висах та упорах: підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) обертом уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;
паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;	згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;
дівчата — вправи на: різновисоких брусах: підйом переворотом в упор на нижній жердині;	підйом переворотом в упор на нижній жердині — перемах правою (лівою), перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° — о. с.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
перекладині:	підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави
Елементи художньої гімнастики	
дівчата «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90° – 180° – 360°; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);	в и к о н у є комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);
Ритмічна гімнастика та аеробіка	
дівчата складання і виконання комплексів вправ;	в и к о н у є комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;
Смуга перешкод	
юнаки та дівчата	в и к о н у є подолання гімнастичної смуги перешкод; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ.
Вправи на тренажерах	
юнаки та дівчата	в и к о н у є вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять
Колове тренування	
юнаки та дівчата	в и к о н у є комплекси вправ для колового тренування;

Зразок 3
План-графік розподілу навчального матеріалу на 2009—2010 навчальний рік для учнів 10-х класів Харківської гімназії № 55 (із розрахунку на 68 уроки)

№ з/п	Навчальний матеріал	Кількість годин	Номери уроків																																					
			I четверть									II четверть																												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33					
1	Теоретичні відомості																																							
2	Легка атлетика	20	+	+	+	+	+	+	+																															
3	Гімнастика	14																																						
4	Баскетбол	22																																						
5	Тести	12																																						
	Разом	68																																						
			III четверть									IV четверть																												
34			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68									

Зразок 4.1
«Затверджую»
Методист _____
Оцінка _____

Тематичний план
з гімнастики для учнів 10-х класів
на 2009—2010 навчальний рік

Кількість годин 16 (гімнастика — 14, контрольні — 2)

Теоретичні відомості:

1. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
2. Лікарський контроль.
3. Правила самостійного виконання вправ спрямованих на розвиток витривалості.
4. Правила самоконтролю і безпеки під час виконання вправ.
5. Руховий режим учнів.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від під-логи	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	хл.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
Стрибки зі скакалкою за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75	

Навчальні комбінації

1. Акробатика

Юнаки: рівновага на одній нозі — упор стоячи ноги нарізно і силою стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад — встати і стрибком поворот кругом — з двох-трьох кроків розбігу довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата: зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в напівшпагат — упор присівши і встати — кроком вперед рівновага на одній нозі — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

2. Опорний стрибок

Юнаки: зігнувши ноги (козел у довжину, висота 115 см).

Дівчата: боком (кінь у ширину, висота 110 см).

3. Бруси

Юнаки: розмахування в упорі на руках і махом вперед підйом у сід ноги нарізно — перекид вперед у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки (двічі) — махом назад зіскок.

Дівчата: вис прогнувшись на н.ж. з опорою ногами об в.ж. і переворот в упор на н.ж. — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом з перемахом правою у вис лежачи на н.ж. — сід на лівому стегні, правую руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на правій в стійку на н.ж. — рівновага на правій — приставляючи ліву, поворот наліво — стрибком упор на в.ж. — опускання переворотом вперед в вис — мах назад і махом вперед зіскок.

4. Перекладина

Юнаки: підйом переворотом в упор силою — опускання переворотом вперед у вис — вис кутом (тримати) — розмахування вигинами — зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

5. Колода

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою руками ззаду — розводячи ноги нарізно і відводячи їх назад, упор лежачи на зігнутих руках — випрямити руки — поштовхом ніг упор присівши — встати, руки в сторони — ходьба на носках — напівприсід і поворот кругом на носках — стрибки на лівій, права спереду-донизу — те саме на правій — кроком лівої рівновага — зіскок прогнувшись з кінця колоди кроком вперед.

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Основи знань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Стройові вправи:																
	а) перестроювання в русі;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
	б) рух до точок залу;	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
	в) рухи протиходом, «змійкою»	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
3	Загальнорозвиваючі вправи:																
	а) у русі (№ 1, 2);	н	п	п	п	п	п	п	п	н	п	п	п	п	п	п	п
	б) на місці (№ 3);					н	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
	в) у парах (№ 4)	н	п	п	п												
4	Виси і упори:																
	<i>Юнаки</i>																
	<i>Перекладина:</i>																
	із вису підйом переворотом в упор силою					+	+	+	+	+	+	+					
	— із вису на зігнутих руках вис прогнувшись;					н	п	п	п	п	п						
	— із положення лежачи на перекладині упор;					н	п	п	п	п	п						
	— підйом переворотом в упор з допомогою;						н	н	н								
	— підйом переворотом в упор самостійно.									н	н	к					
	— навчальна комбінація												п	п	п	к	к
	<i>Бруси:</i>																
	з упору на руках підйом махом вперед					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	— розмахування в упорі;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
	— упор на руках з провисанням;					п	п										
	— розмахування в упорі на руках;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
	— розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді;						н	п									
	— розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед;								н	п	п						
	— розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед;									н	н	п	п	п	п	п	
	— з упору на зігнутих руках підйом махом вперед;											н					
	— з упору на передпліччях підйом махом вперед;											н	п	п			
	— на похилих брусах підйом махом вперед у сід ноги нарізно;												н	п			
	— підйом махом вперед з допомогою;												н	п			
	— підйом махом вперед самостійно;													н	н	к	
	— підйом махом вперед і зіскок махом назад.														н	н	
	Навчальна комбінація													п	п	к	к
	<i>Дівчата</i>																
	<i>Різновисокі бруси:</i>																
	— вис прогнувшись на н.ж., упираючись стопами об в.ж., перехід в упор на н.ж.;					н	н	н	п	п	п	п	п	п	п	п	
	— махом одною і поштовхом другою підйом переворотом в упор на н.ж.;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к	
	— зіскок з сиду на стегні.					н	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к	

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	Навчальна комбінація.											п	п	п	п	к	к
5	<i>Вправи в рівновазі на підлозі:</i>	+	+	+	+												
—	підскоки на одній нозі;	+	+	+	+												
—	напівприсід;	+	+	+	+												
—	сід кутом;	+	+	+	+												
—	поворот в присіді;	+	+	+	+												
—	зіскок з напівприсіда.	+	+	+	+												
	<i>На лаві:</i>																
—	підскоки на одній нозі;		+	+	+												
—	напівприсід;		+	+	+												
—	сід кутом;		+	+	+												
—	поворот в присіді;		+	+	+												
—	зіскок з напівприсіда.		+	+	+												
	<i>Вправи на колоді:</i>																
—	підскоки на одній нозі;			+	+												
—	напівприсід;			+	+												
—	сід кутом;			+	+												
—	поворот в присіді;			+	+												
—	зіскок з напівприсіда.			+	+												
	Навчальна комбінація.									п	п	п	п	п	п	п	п
6	<i>Акробатичні вправи:</i>																
	<i>Юнаки</i>																
	<i>стійка силою на голові і руках</i>					+	+	+	+	+	+	+	+				
—	з упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись;						п	п	п	п							
—	з упору присівши обпертися головою об мат на розмітку і рівномірно передати вагу тіла на руки і голову								н	п	п						
—	те саме, але, піднімаючи ноги від підлоги і утримуючи їх зігнутими, випрямити спину;									н	н	п					
—	стійка на голові і руках самостійно з опорою спиною і ногами об стінку;										н	н	п				
—	стійка на голові і руках.											н	н	к			
	<i>Довгий перекид з трьох кроків</i>																
—	перекид вперед з різною швидкістю;						п	п	п	п							
—	перекид з розбігу на горку матів;							н	н	п	п						
—	перекид вперед через мотузку.									н	н	н	н	к			
	Навчальна комбінація												п	п	п	к	к
	<i>Дівчата</i>																
—	рівновага на одній нозі, випад уперед;						п	п	п	п	п	п	п	п			
—	перекиди уперед, назад;						п	п	п	п	п	п	п	п			
—	«міст» і поворот в упор стоячи на колінах;						п	п	п	п	п	п	п	п			
—	перекид назад в напівшагат.						п	п	п	п	п	п	п	п			
	Навчальна комбінація												п	п	п	к	к
7	<i>Опорний стрибок</i>																
	<i>Юнаки</i>																
	<i>стрибок зігнувши ноги (козел в довжину, h=115см)</i>					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп упор лежачи;						н	п	п	п	п	п	п	п			
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп встати, руки вверх-назовні;						н	п	п	п	п	п	п	п			
—	з упору лежачи одночасним поштовхом руками і ногами присід, руки вперед;							н	п	п	п	п	п	п			
—	вскок в упор присівши на козла в ширину і в темпі зіскок уперед прогнувшись (h=1 м); з розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги;												п	п	п	п	
—	з упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву;												п	п	п		
—	з 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину;												п	п	п		

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
—	з розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в довжину (h=115 см)												н	н	н	н	к
	<i>Дівчата</i>																
	<i>стрибок боком (кінь в ширину, h=110 см)</i>																
—	настрибнути на коня в упор боком вправо (вліво);					п	п										
—	стрибок боком, упираючись одною ногою об коня;					п	п										
—	стрибок боком з розбігу.					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к
8	Вправи для розвитку рухових здібностей:																
—	з упору на руках ривком упор;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук в упорі на швидкість;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук в упорі;	+	+	+	+												
—	згинання-розгинання рук у висі.	+	+	+	+												
9	Контрольні вправи															к	к

На уроках фізичної культури загально-розвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серій вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

Під час складання комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс у такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави у виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випаді із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною

трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс № 1 (роздільний спосіб)

1. В. п. — о. с., стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, руки уперед.
 2. Приставити ліву, руки униз.
2. В. п. — о. с., стоячи в колону.
 1. Крок лівою вперед.
 2. Приставити праву.
 3. Упор присівши.
 4. В. п.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Нахил уперед, руки уперед.
 2. Випрямляючись поворот направо кругом у в. п.
 - 3—4. Те саме, але з поворотом в іншу сторону.
4. В. п. — руки назад, стоячи в колону.
 1. Крок лівою уперед, руки уверх.
 2. Приставляючи праву, нахил уперед, руки назад.
 3. Випрямитися, крок лівою уперед, руки уверх.

4. Приставляючи праву в. п.
 5. В. п. — руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, нахил вліво, руки за голову.
 2. Приставляючи ліву в. п.
 6. В. п. — руки уперед-назовні, долонями униз, стоячи в колону.
 1. Однойменний мах лівою, торкнутися лівої руки.
 2. Крок лівою.
 - 3—4. Те саме правою.
 7. В. п. — руки на поясі, стоячи в колону.
 - 1—4. Стрибки на двох, з просуванням уперед.
 - 5—8. Послідовними стрибками поворот наліво на 360°.
 - 9—16. Те саме з поворотом в іншу сторону.
- Біг і ходьба в обхід.

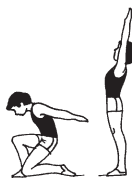
Комплекс № 2 (прохідний спосіб, 1 варіант)

1. В. п. — руки за спиною.
 - 1—4. Ходьба на носках.
 - 5—8. Ходьба звичайним кроком.
 - 9—16. Те саме, але на п'ятках.
2. В. п. — руки на поясі.
 - 1—8. Нахили голови уперед та назад.
 - 9—16. Те саме в сторони.
3. В. п. — руки унизу.
 - 1—4. Повільний присід, руки на коліна.
 - 5—8. В. п.
4. В. п. — руки упереді.
 1. Ривком руки в сторони.
 2. В. п.
 3. Ривком руки уверх.
 4. В. п.
5. В. п. — руки унизу-ззаду, пальці з'єднані.
 1. Ривком руки назад, прогнутися.
 2. В. п.
6. В. п. — руки до плечей.
 1. Поворот тулуба наліво, руки уверх.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме вправо.
7. В. п. — руки за головою.
 1. Нахил вліво, ліву руку в сторону, долонню уверх.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме вправо.
8. В. п. — руки уверх.
 1. Однойменний мах лівою, руки уперед-назовні, долонями униз.
 2. Крок лівою, руки уверх.
 - 3—4. Те саме правою.
9. В. п. — ліва рука на поясі, права — в сторону.

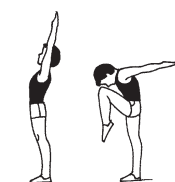
1. Стрибок стійка ноги нарізно, змінити положення рук.
2. Стрибок стійка ноги разом, змінити положення рук.

Біг і ходьба в обхід.

Комплекс № 3



1. В. п. — стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
 1. Встати, руки уверх, прогнутися.
 2. В. п.
- Повторити 4—8 раз.



2. В. п. — руки уверх долонями уперед, прогнутися.
 - 1—2. Підняти уперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
 - 3—4. В. п.
 - 5—8. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 4—8 раз.



3. В. п. — упор стоячи на колінах.
 1. Зігнути руки, голову повернути наліво.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме в іншу сторону.
- Повторити 4—8 раз.



4. В. п. — упор лежачи.
 1. Ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 4—8 раз.



5. В. п. — упор лежачи боком на лівій, права на поясі.
 1. Сід на лівому стегні.
 2. В. п.
- Те саме правим боком. Повторити 4—8 раз.



6. В. п. — основна стійка.
 1. Зігнути ліву ногу уперед.
 2. Відвести її в сторону.
 3. Випрямляючи, мах лівою ногою назад.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме правою ногою.
- Повторити 4—8 раз.
7. В. п. — упор сидячи ззаду.
 1. Ліву ногу уперед.



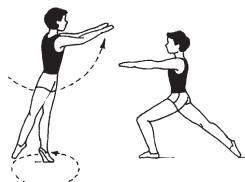
2. Опустити її вправо, торкнувшись підлоги.
 3. Ліву ногу уперед.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме з правої ноги.
- Повторити 8 раз.



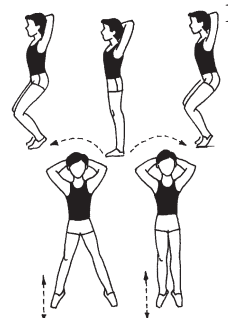
8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла.
 - 1—2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.
 - 3—4. В. п.
- Повторити 4—8 раз.



9. В. п. — руки на поясі.
 1. Присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).
 2. Перекат назад — руками обхопити ліву ногу.
 3. Присід на лівій, права пряма уперед, руки на поясі («пістолет»).
 4. В. п.
- Повторити 4 рази.

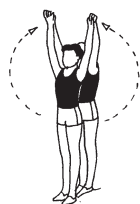


10. В. п. — основна стійка.
 1. Махом лівою уперед, поворот кругом, руки уверх, ліву на носок ззаду.
 2. Випад лівою назад руки уперед.
 3. Стійка на правій, ліву на носок ззаду, руки уверх.
 4. В. п.
 - 5—5. Те саме махом правої ноги.
- Повторити 4 рази.



11. В. п. — руки за голову.
 - 1—2. Підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.
 - 3—4. Те саме на правій нозі.
 5. Стрибок уперед на двох.
 6. Стрибок назад на двох.
 7. Стрибок ноги нарізно.
 8. Стрибок ноги разом.
- Повторити 4—8 раз.
Ходьба на місці.

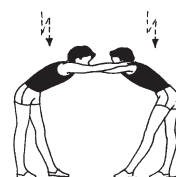
Комплекс № 4. Вправи в парах



1. В. п. — стоячи друг за другом, руки вниз з'єднані.
 1. А — стоїть попереду, піднімає руки через сторони уверх, Б — чинить опір.
 2. Руки униз.
- Повторити 4 рази.



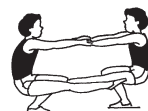
2. В. п. — стійка ноги нарізно стоячи обличчям один до одного, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили вліво.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме в іншу сторону. Партнери взаємно підсилюють нахили.
- Повторити 8 раз.



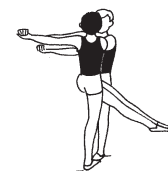
3. В. п. — стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили уперед, взаємний опір.
 4. Стрибок зміна положення ніг — в. п.
- Повторити 8 раз.



4. В. п. — А — стійка ноги нарізно, руки уверх, пальці з'єднані; Б — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на талію партнера, правою тримає за кисть А.
 1. А — нахил назад, Б — підсилює нахил.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



5. В. п. — стоячи обличчям один до одного, руки уперед, тримаючи за кисті партнера.
 - 1—2. Присід на лівій нозі, праву уперед («пістолет»).
 - 3—4. В. п.
- Повторити 8 раз. Те саме на іншій нозі.



6. В. п. — стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, руки вправо.
 1. Мах лівою ногою уперед-вправо, руки вліво.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 12 раз.



7. В. п. — А — сидить на підлозі, руки за головою пальці з'єднані. Б — стоїть за спиною в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки А.
1. Встати з допомогою партнера, прогинаючись.
2. В. п.

Повторити 8 раз.

8. В. п. — сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки.



- 1—4. Кружіння тулуба вліво.
5—8. Кружіння тулуба вправо.
Повторити 4 рази.

9. В. п. — А — лежачи на спині, руки уверх; Б — упор лежачи з боку голови, упираючись в груди партнера (дівчата в плечі).



1. А — ноги уперед, Б — зігнути руки, ліву назад.

2. В. п.
Повторити 8 раз.

10. В. п. — стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки.



1. Прогнутися.
2. В. п.
Повторити 8 раз.

11. В. п. — стоячи один за одним; А — руки на пояс, Б — руки на плечі партнера.



- 1—4. А — стрибки на одній з опором.
5—8. А — стрибки на двох з опором.
Ходьба на місці.

Таким чином, в роботі представлена програма педагогічної практики у старших класах, а також зразки звітної документації, виконаної студентами практикантами.

Список літератури

1. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти: Навчальний посібник / Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. — Київ: Олімпійська література, 2006. — 191 с.
2. Терентьева Н.М., Масляк І.П., Мамешина М.А. Педагогічна практика в школі: Навчальний посібник / Терентьева Н.М., Масляк І.П., Мамешина М.А. — Харків: ХДАФК, 2009. — 208 с.
3. Педагогічна практика студентів / за ред. проф. А.Д. Бондаря. — Київ: «Вища школа», 1972. — 251 с.
4. Педагогическая практика в школе / Балбенко С.Ю., Васин Ю.Г., Медведев В.Ф., Мирошниченко В.И. — Киев: «Вища школа», 1990. — 136 с.
5. Педагогическая практика студентов физического воспитания: Прогр. пед. ин-тов. — М., 1986.
6. Положення про практику студентів вищих навчальних закладів (проект) / Режим доступу mon.gov.ua/images/gr/obg/.../projekt_pologenia_09_02_2011.doc
7. Фізична культура в школі: Методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. — К.: Літера ЛТД, 2009. — 176 с.

Надійшла до редакції 15.08.2011 р.

Худолей О.Н., Иващенко О.В. Педагогическая практика в школе. Сообщение III.

Аннотация. В статье рассматривается программа педагогической практики в средних классах общеобразовательной школы. Конкретизируются: цель и задание практики, длительность и сроки проведения, обязанности практикантов, содержание работы, перечень отчетной документации. Приводятся образцы оформления отчетной документации и объяснения к ее упорядочиванию.

Ключевые слова: педагогическая практика, программа, документы планирования.

Khudolii O.N., Ivashenko O.V. Pedagogical practice is at school. Report III.

Annotation. In the article the program of pedagogical practice is examined in the middle classes of general school. Specified: aim and task of practice, duration and terms of realization, duties of practice, maintenance of work, list of current documentation. Standards over of registration of current documentation and explanation are brought to her arrangement.

Keywords: pedagogical practice, program, planning documents.