

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Кафедра фізичної культури та основ здоров'я

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

проходження педагогічної практики в ЗЗСО (в середній та старшій школі)

студентки IV курсу 406 групи,

ОП «Фізична культура»

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»,

факультету фізичної культури та здоров'я людини

Скорейко Крістіни Олегівни

в період з 09.09.2024 до 04.10.2024 р., в Чернівецькій гімназії №14

Чернівці – 2024

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

«Педагогічна практика в ЗЗСО (в середній та старшій школі)
студентки IV курсу 406 групи,
факультету фізичної культури та здоров'я людини
кафедри фізичної культури та основ здоров'я
ОП «Фізична культура»
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
Скорейко Крістіни Олегівни

Терміни проходження практики: з 09.09.2024 до 04.10.2024 р.

База проходження практики: Чернівецька гімназія №14

1) Мета педагогічної практики в ЗЗСО (в середній та старшій школі):

– Поглиблення та закріплення здобувачами освіти професійних умінь та навичок педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

2) Завдання педагогічної практики в ЗЗСО (в середній та старшій школі):

1. Ознайомлення зі структурою й особливостями функціонування закладів загальної середньої освіти, матеріально-технічною базою, з педагогічним досвідом учителів фізичної культури, які працюють з учнями середньої та старшої школи.
2. Набуття практичних навичок з методики організації та проведення сучасних уроків фізичної культури в середній та старшій школі.
3. Удосконалення й поглиблення професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої роботи вчителя фізичної культури.
4. Набуття студентами навичок організації, планування та проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середньої та старшої школи, ведення облікової та звітної документації з фізичної культури, розробки навчальних програм та календарно-тематичних планів за модельною навчальною програмою з фізичної культури НУШ.
5. Набуття навиків формування в учнів наскрізних вмінь та компетентностей, а також навиків формувального оцінювання навчальних досягнень учнів різних медичних груп та учнів з ООП.
6. Опанування навиками науково-дослідної роботи з послідовним написанням курсової роботи та тез для участі у науково-практичній студентській конференції.
7. Засвоєння морально-етичних норм професійної діяльності вчителя фізичної культури та особливостей педагогічного спілкування з учнями середньої та старшої школи в сучасних умовах НУШ.

3) Відомості про заклад освіти :

Чернівецька гімназія №14 Чернівецької міської ради; м.Чернівці, вул.Героїв Майдану, буд. 152А, тел. (03722) 3-40-57, (0372) 52-58-82; email: cvznz-33@meta.ua.

4) Адміністрація закладу освіти :

В.о. директора – Зендик Олеся Дмитрівна. Вчитель світової літератури, спеціаліст вищої категорії.

Заступник директора з навчальної роботи – Волощук Олена Іванівна. Вчитель хімії.

Заступник директора з виховної роботи – Сиротюк Мар'яна Іванівна. Вчитель музичного мистецтва.

5) Вчителі фізичної культури :

1. Барчук Володимир Петрович

2. Слободян Віктор Романович
3. Мироник Марина Володимирівна
4. Мельничук Віталій Петрович

6) Розклад уроків фізичної культури :

Мироник М.В.

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
1	-----	----	2-В	-----	-----
2	2-В	----	7-В	5-А	7-А
3	3-Б	----	2-А	3-Б	2-А
4	2-Б	2-В	2-Б	6-Б	2-Б
5	2-А	3-Б	7-А	----	5-А
6	6-Б	7-А	9-В	9-В	6-Б
7	7-В	-----	8-А	7-В	8-А
8	8-А	9-В	----	----	----

7) Розклад дзвінків :

№	Час
1 урок	8.30-9.15
2 урок	9.25-10.10
3 урок	10.30-11.15
4 урок	11.25-12.10
5 урок	12.30-13.15
6 урок	13.25-14.10
7 урок	14.20-15.05
8 урок	15.15-16.00

8) Традиції Чернівецької гімназії № 14

- ✓ Спільно із «Чернівецьким обласним центром національно-патріотичного виховання, туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді» до Дня туризму проводяться змагання з пішохідного туризму та вело туризму.
- ✓ З 2018 року, двічі на рік команда закладу «ЧЕРНІВЕЦЬКІ ПАНТЕРИ» зустрічається із командою «БІЛІ ЛЕВИ» на турніри по корфболу та флорболу.
- ✓ Щорічно, в кінці навчального року кращі спортсмени гімназії нагороджуються грамотами та медалями.

9) Спортивно - матеріальне забезпечення гімназії:

Пропускна спроможність спортивних майданчиків/залів : 40-41 учень

- спортивний зал 18х9;
- футбольний майданчик(закритий) 40х20; футбольні майданчики (відкриті) –2.
- методичний кабінет з фізичного виховання;
- борцівський зал;
- тренерська;
- комора для зберігання спортивного інвентарю;
- 2 роздягальні(для хлопців і дівчат у яких є туалет, умивальник, вішалки, лавки, стільці);

В залі знаходяться:

- баскетбольні кільця - 6 шт.;
- корфбольні стійки – 2 шт.;
- канат підвісний для лазіння - 1шт.;
- сітка з опорами для гри у волейбол - 1шт.;
- гімнастичні лавки - 4шт.;
- стінка гімнастична (кількість секцій) - 10 шт.;
- перекладина - 4шт.;
- ворота футбольні – 2 шт.;
- ворота флорбольні – 2 шт.;
- гімнастична колода - 1шт.;

Спортивний інвентар:

- кінь, козел для опорних стрибків – 1 шт.;
- місток для опорних стрибків – 1 шт.;
- скакалки -10 шт.;
- мати гімнастичні поролонові – 4 шт.;
- секундоміри – 2 шт.;
- аптечка – 1 шт.;
- ядра (вагою 3 кг., 4 кг.) – по 1 шт.;
- рулетка металева (1–2м.) – 2 шт.;
- естафетні палиці – 4 шт.;
- м'ячі баскетбольні – 15 шт.;
- м'ячі волейбольні – 5 шт.;
- м'ячі футбольні – 20 шт.;
- м'ячі корфбольні – 5 шт.;
- м'ячі тенісні – 12 шт.;
- м'яч для регбі-5 – 1 шт.;
- набір для бадмінтону – 4 шт.;
- насоси для надування м'ячів – 2 шт.;
- свистки суддівські – 5 шт.;
- фішки для оббігання – 20 шт.;
- манішки - 20 шт.;
- обручі – 8 шт.
- спортивна форма - 3 комплекти по 10шт.
- набір для флорболу (клюшки, м'ячі);
- набір для петанку;
- набір для боулінгу дитячий (3 комплекти);
- фризби – 4 шт.;

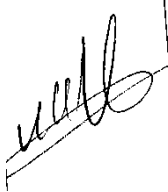
10) Кращі спортсмени 2023-2024 н.р. :

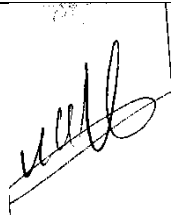
1. Рожкова Ельвіра 4-Б
2. Цуркан Влада 4-Б
3. Урсуляк Дмитро 4-Б
4. Гикавий Вадим 5-А
5. Булавкіна Антоніна 5-А
6. Шевкун Ілля 5-А
7. Бабин Володимир 5-Б
8. Мудрей Андрій 5-Б
9. Мартинюк Ангеліна 5-Б
10. Барбазяк Денис 6-Б
11. Головка Ілля 6-Б
12. Семенович Андрій 6-Б
13. Тріфиуцяну Аніта 6-Б
14. Кравець Марія 6-Б
15. Галета Анна 6-В
16. Вишневський Олександр 6-В
17. Бахталовська Емілія 6-В
18. Мироник Станіслав 7-Б
19. Курсеїтова Анастасія 7-Б
20. Курсеїтов Рустем 7-Б
21. Проданчук Костянтин 7-Б
22. Швець Артем 7-Б
23. Шепеленко Софія 7-Б
24. Гуга Анна 7-Б
25. Ткачук Денис 7-Б
26. Прохоров Даниїл 8-А
27. Пархомчук Олексій 8-Б
28. Пульберг Софія 8-Б
29. Лютик Дмитро 8-Б
30. Безвушко Артур 8-Б
31. Дзьомбак Антон 9-А
32. Гальченко Ірена 9-Б
33. Ромашова Альона 9-Б
34. Малькова Ольга 9-Б
35. Галькова Ірина 9-Б
36. Безугла Кіра 9-Б
37. Вишневський Ілля 9-Б
38. Бурик Іван 9-Б

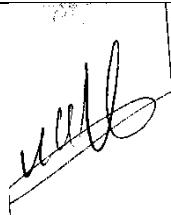
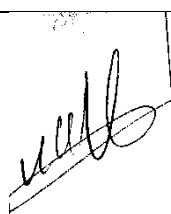
39. Костенюк Артем 9-Б

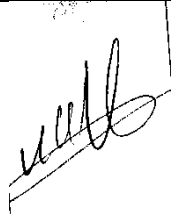
11) Види спорту , які культивуються в закладі :

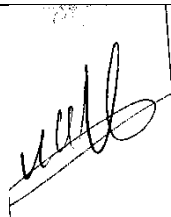
1. Легка атлетика
2. Футбол
3. Футзал
4. Баскетбол
5. Баскетбол 3*3
6. Волейбол
7. Бадмінтон
8. Гандбол
9. Корфбол
- 10.Флорбол
- 11.Петанк
- 12.Алтимат (фризі)
- 13.Доджбол
- 14.Рухливі ігри
- 15.Cool Games
- 16.Шахи
- 17.Регбі-5
- 18.Фістбол

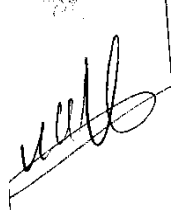
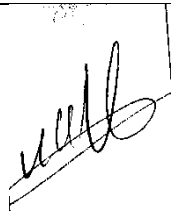
Дата	Зміст роботи	Зауваження/ Підпис вчителя
09.09.2024	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 6-Б класу. Модулі : Легка атлетика , Рухливі ігри Тема : Різноманітність рухливих ігор . Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (швидкості, спритності) через участь у рухливих іграх. Формувати навички командної роботи, дисципліни та колективної взаємодії. Виховувати інтерес до легкої атлетики та фізичних вправ як важливої складової здорового способу життя. Завдання : 1. Ознайомити учнів з правилами та технікою виконання рухливих ігор. 2. Розвивати навички координації рухів і швидкої реакції через ігрові ситуації. 3. Виховувати почуття відповідальності та взаємоповаги у команді. Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою; 2. Екологічна компетентність; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : шикування , привітання , різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, стрибки на місці, стрибки з просуванням вперед. Стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки». -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на увагу.	
	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Техніка гри в «Доджбол» , різновиди стрибків. Мета : Формувати навички взаємодії та командної роботи через гру в «Доджбол» та виконання завдань у	

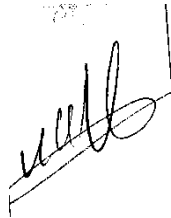
	парах .Виховувати відповідальне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Завдання : 1. Закріпити техніку кидання доджбольного м'яча; 2. Навчити техніці виконання стрибку на поверхню (від 20 см.); 3. Вивчити стрибкові вправи, що сприяють поліпшенню координації та спритності. Компетенції: 1. Математична компетентність; 2. Інформаційно -комунікаційна компетентність; 3. Інноваційність . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : шикування , оголошення завдань уроку , різновиди ходьби та бігу. Спеціальні стрибкові вправи. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : . Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, стрибки на місці, стрибки з просуванням вперед. стрибок на підняту над землею поверхню (від 20 см). Кидки доджбольного м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Стрибки через скакалку на час (30 секунд). Гра“Доджбол”. -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 8-А класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Мета : Сформувати в учнів навички техніки бігу. Розвивати швидкісні та силові якості. Ознайомити учнів з основами техніки метання м'яча на дальність. Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою метання м'яча . 2. Вивчити та закріпити основні елементи техніки метання м'яча різного діаметру на дальність . Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою ; 2. Навчання протягом життя ; 3. Ініціативність і підприємливість .	

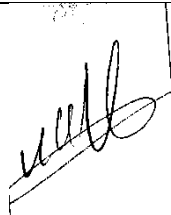
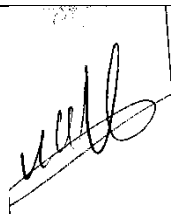
	Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. -Основна частина (25-30 хв.) : . Спеціальні вправи для метання. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи для відновлення дихання .	
10.09.2024	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Cool Games , Доджбол Тема : Рухливі ігри з елементами бігу та стрибків. Мета : Сформувати в учнів навички техніки бігу на короткі дистанції. Розвивати швидкісні якості. Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою стрибку на поверхню висотою від 20см. 2. Вивчити основні елементи техніки кидку доджбольного м'яча , різновидів стрибків та бігу. Компетенції: 1.Екологічна компетентність ; 2.Культурна компетентність; 3.Інформаційно – комунікаційна компетентність . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, стрибки на місці, стрибки з просуванням вперед. стрибок на підняту над землею поверхню (від 20 см). Кидки доджбольного м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Стрибки через скакалку на час (30 секунд). Games «Коти-На-Горошці». Гра“Доджбол” -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-В класу.	

	Модуль : Легка атлетика Тема : Стрибкові вправи Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів та освоєння техніки стрибків у довжину і виконання вправ для метання, формувати стійкий інтерес до легкої атлетики та здорового способу життя. Завдання : 1. Оволодіти базовими техніками стрибків у довжину з місця . 2. Покращити координації рухів, швидко-силових якостей і спритності через виконання спеціальних вправ для метання. 3. Формувати знання про правила техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. Компетенції: 1. Вільне володіння українською мовою ; 2. Математична грамотність ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках . -Основна частина (25-30 хв.) : Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
11.09.2024	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури вчителя : Мироник Марини Володимирівни . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модулі : Легка атлетика , CoolGames. Тема : Різновиди стрибків Мета : Сформувати в учнів навички техніки стрибків на «швидкісній драбині» . Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою стрибків вперед, назад, праворуч, ліворуч, стрибки через довгу скакалку . 2. Вивчити основні елементи техніки бігу з поворотом . Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; 3.Математична компетентність ;	

	Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , повідомлення завдань уроку . Спеціальні бігові вправи. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Вправи та стрибки на «швидкісній драбині». Стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч, стрибки через довгу скакалку. Біг з поворотом на різні відрізки. CoolGames «Фортеця». Гра “Доджбол”. -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	Шостий урок -проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-В класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Стрибки у довжину та спеціальні вправи для метання . Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів та освоєння техніки стрибків у довжину і виконання вправ для метання, формувати стійкий інтерес до легкої атлетики та здорового способу життя. Завдання : 1. Оволодіти базовими техніками стрибків у довжину з розбігу. 2. Покращити координації рухів, швидкісно-силових якостей і спритності через виконання спеціальних вправ для метання. 3. Формувати знання про правила техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою ; 2. Освітні (озброєння учнів знаннями з техніки стрибків); 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , повідомлення завдань уроку . Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках . -Основна частина (25-30 хв.) : Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на формування постави.	

	Сьомий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 8-А класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Бігові та стрибкові вправи . Мета : Сформувати в учнів навички техніки бігу на короткі дистанції та стрибків у довжину. Розвивати швидкісні та силові якості. Ознайомити учнів з основами техніки метання малого м'яча. Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою бігу на короткі дистанції (30 м) та стрибків у довжину способом «зігнувши ноги». 2. Вивчити та закріпити основні елементи техніки метання малого м'яча. Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою ; 2. Навчання протягом життя ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , оголошення теми уроку .Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. -Основна частина (25-30 хв.) : Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
12.09.2024	Шостий урок -проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-В класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Стрибки у довжину та метання малого м'яча на дальність з розбігу. Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів та освоєння техніки стрибків у довжину і виконання вправ для метання, формувати стійкий інтерес до легкої атлетики та здорового способу життя. Завдання : 1. Оволодіти базовими техніками стрибків у довжину з розбігу.	

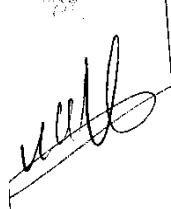
	2. Покращити координації рухів, швидко-силових якостей і спритності через виконання спеціальних вправ для метання. 3. Формувати знання про правила техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. Компетенції: 1. Вільне володіння українською мовою ; 2. Математична грамотність ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання . Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках . -Основна частина (25-30 хв.) : Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. -Заключна частина (3-5 хв.) : Рухлива гра на увагу.	
	Ознайомлення учнів із можливостями вступу до Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, а саме про Факультет фізичної культури та здоров'я людини , спеціальність : "Середня освіта (Фізична культура)"	
	Сьомий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модулі : Легка атлетика , CoolGames. Тема : Бігові види: Біг 30м, 60м. Техніка низького старту. Мета : Сформувати в учнів навички техніки бігу на короткі дистанції. Розвивати швидкісні якості. Навчити основам техніки низького старту . Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою бігу на короткі дистанції (20,30,60 м). 2. Вивчити основні елементи техніки бігу з різних вихідних положень. Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; 3.Математична компетентність ; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , повідомлення завдань уроку , обговорення теми : «Техніка низького старту в легкій атлетиці».Гра	

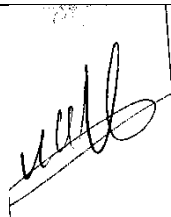
	“Хрестики/нолики”. Спеціальні бігові вправи. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Бігові види: Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Біг з різних вихідних положень. Games для співпраці для досягнення спільних командних цілей «Серсо - варіант» -Заключна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
13.09.2024.	- Перший урок – спостереження за проведенням уроку студента – практиканта (Андрусак Андрій Станіславович) План-схема уроку фізичної культури для учнів 5-Б класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Біг з перешкодами Мета : Навчити дітей базовій техніці бігу з перешкодами та метанню Завдання : 1. Ознайомитись з техніку бігу з перешкодами 2. Вивчення елементів метання м'ячика Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; 3.Екологічна компетентність ; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ -Основна частина (25-30 хв.) : Спеціальні вправи для метань. Прискорення, повторний біг. Біг з перешкодами. Метання в ціль через перешкоду -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на увагу. Рухлива гра	
	Другий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Cool Games. Тема : Бігові вправи . Мета : Сформувати в учнів навички техніки бігу на короткі дистанції. Розвивати швидкісні якості. Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою бігу на короткі дистанції (20,30,60 м).	

	2. Вивчити основні елементи техніки бігу з різних вихідних положень. Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; 3.Математична компетентність ; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , оголошення завдань уроку .Гра “Хрестики/нолики”. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. -Основна частина (25-30 хв.) : Бігові види: Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Біг з різних вихідних положень. Games для співпраці для досягнення спільних командних цілей «Серсо - варіант» -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
16.09.2024.	Шостий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 6-Б класу. Модулі : Легка атлетика , Рухливі ігри Тема : Різноманітність рухливих ігор . Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (швидкості, спритності) через участь у рухливих іграх. Формувати навички командної роботи, дисципліни та колективної взаємодії. Виховувати інтерес до легкої атлетики та фізичних вправ як важливої складової здорового способу життя. Завдання : 1. Ознайомити учнів з правилами та технікою виконання рухливих ігор. 2. Розвивати навички координації рухів і швидкої реакції через ігрові ситуації. 3. Виховувати почуття відповідальності та взаємоповаги у команді. Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , різновиди ходьби . Рухлива гра “Кракен”. Вправи на «швидкісній драбині».Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Біг у повільному темпі до 500 м. (без урахування часу). Біг з перешкодами	

	(слалом). Рухливі ігри для розвитку сили рук: «Силачі», «Ціпок», «Захисники фортеці». -Заключна частина (3-5 хв.) : Вправи на увагу.	
	- Сьомий урок – спостереження за проведенням уроку студента – практиканта (Андрусак Андрій Станіславович) План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модуль : Легка атлетика. Тема : Біг з перешкодами. Мета : Розвивати технічні навички учнів у бігу з перешкодами, покращити фізичну підготовленість, витривалість та координацію, а також сприяти формуванню командного духу і здорового способу життя. Завдання : - Ознайомити учнів з технікою бігу з перешкодами, включаючи правильну техніку стрибків і подолання бар'єрів. - Розвивати швидкість, гнучкість і витривалість під час виконання вправ. Компетенції: - Вільне володіння державною мовою; - Екологічна компетентність; - Математична компетентність Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Ходьба. Рухлива гра “Кракен”. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) Вправи на «швидкісній драбині». Біг з перешкодами вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Вибір вихідного положення для кидків та ловіння доджбольного м'яча. Games для виконання різноманітних ігрових ситуацій.«Підкинь-біжи», «Не оглядайся». Гра “Доджбол” -Заключна частина (3-5 хв.) : Вправи на увагу	

17.09.2024.	Шостий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Різновиди бігу . Кидки та ловіння доджбольного м'яча . Мета : Сформувати в учнів базові навички виконання різних видів бігу. Ознайомити учнів з технікою кидків і ловіння м'яча у грі «Доджбол». Розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, координація) через бігові вправи та елементи гри. Завдання : 1. Навчити учнів правильним прийомом кидання і ловіння м'яча в «Доджболі». 2. Покращити реакцію і тактичне мислення через кидки та ловіння м'яча під час ігрових ситуацій. 3. Формувати командний дух, відповідальність за дії у колективі та взаємоповагу серед учнів. Компетенції: 1.Вільне володіння державною мовою; 2.Культурна компетентність; 3. Екологічна компетентність; Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра “Кракен”. Вправи на «швидкісній драбині». -Основна частина (25-30 хв.) : Біг з перешкодами вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Вибір вихідного положення для кидків та ловіння доджбольного м'яча. Games для виконання різноманітних ігрових ситуацій. «Підкинь-біжи», «Не оглядайся». Гра “Доджбол” -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	Спостереження за проведенням уроку студентки – практикантки Юліанни Житар- Сташкевич План-схема уроку фізичної культури для учнів 5-А класу Модуль: Легка атлетика Тема: Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських ігор	

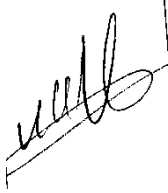
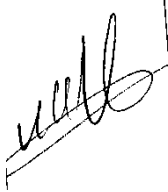
	Мета: Ознайомити учнів з історією Олімпійських ігор, їх походженням та значенням рухливих ігор у розвитку олімпійського руху. Завдання: Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (сили, спритності, витривалості) завдяки участі в різноманітних рухливих іграх. Компетенції: 1.Інноваційність; 2. Вільне володіння державною мовою. Хід уроку Підготовча частина (15хв.) : Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Бесіда про запобігання травматизму під час уроку з фізичної культури . Вимірювання ЧСС. ЗРВ у русі . Основна частина (25 хв.) : Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування , вправи для розвитку швидкості, спритності. Розваги та квести з елементами рухливих ігор. Заклучна частина (5хв.): Шикування. Вимірювання ЧСС. Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків уроку.	
18.09.2024.	Другий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Техніка гри в «Доджбол» , різновиди кидків доджбольного м'яча . Мета : Формувати навички взаємодії та командної роботи через гру в «Доджбол» та виконання завдань у парах .Виховувати відповідальне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Завдання : 1. Закріпити техніку ловіння та кидання доджбольного м'яча (знизу та після відскоку від стіни); 2. Навчити техніці виконання високого старту та бігу на середні дистанції (1000 м); 3. Вивчити бігові та стрибкові вправи, що сприяють поліпшенню координації та спритності. Компетенції: 1. Математична компетентність; 2. Інформаційно -комунікаційна компетентність; 3. Інноваційність .	

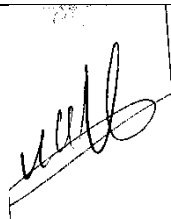
	Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Рухлива гра «Заморозки» з манішкою. -Основна частина (25-30 хв.) : Ловіння доджбольного м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Гра "Доджбол". -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури студентки- практикантки : Юліанни Житар - Сташкевич План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-А класу Модуль: Легка атлетика Тема: Різновиди бігу та стрибків. Мета: Ознайомити учнів з основними техніками та різновидами бігу і стрибків. Формувати навички ведення активного способу життя. Завдання: 1. Вивчити різновиди бігу та удосконалити техніку метання малого м'яча ; 2. Навчити основам техніки стрибку способом «прогинаючись» . Компетенції: 1. Інноваційність; 3. Вільне володіння державною мовою . Хід уроку Підготовча частина (15 хв.) :Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Бесіда про запобігання травматизму під час уроку з фізичної культури . Вимірювання ЧСС. Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у трійках . Основна частина (25 хв.) : Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання: Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Заклучна частина (5 хв.) : Шикування. Вимірювання ЧСС. Вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків уроку.	

19.09.2024.	Четвертий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 6-Б класу. Модулі : Легка атлетика , Рухливі ігри . Тема : Вправи для розвитку комунікації . Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (швидкості, витривалості) завдяки участі в рухливих іграх. Формувати навички командної роботи. Виховувати інтерес до спільної діяльності та взаємодопомоги. Завдання : 1. Ознайомити учнів з правилами та технікою виконання рухливих ігор. 2. Розвивати навички координації рухів і швидкої реакції через ігрові ситуації. 3. Виховувати почуття відповідальності та взаємоповаги у команді. Компетентії: 1. Математична компетентність; 4. Інформаційно-комунікаційна компетентність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , повідомлення завдань уроку . Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Заморозки» з манішкою. -Основна частина (25-30 хв.) : Вправи для розвитку комунікації: групові стрибки в парах, трійках. Гра «Формула-1». Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками». -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на увагу.	
	Спостереження за проведенням уроку фізичної культури студента- практиканта : Мінелюка Олега План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-Б класу Модуль: Легка атлетика Тема: Різновиди бігу та стрибків. Метання малого м'яча. Мета: Розвивати основні фізичні якості учнів (швидкість, спритність) через вивчення різновидів бігу, стрибків та метання малого м'яча. Формувати інтерес до занять фізичною культурою та підвищувати рівень фізичної підготовленості учнів. Завдання: 1. Ознайомити учнів з різновидами бігу та	

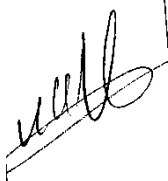
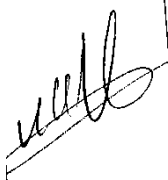
	стрибків ; 2.Навчити технічним прийомам бігу та стрибків, а також основам правильного метання малого м'яча; 3.Розвивати фізичні якості: швидкість, витривалість. Компетенції: 1.Інноваційність; 2.Вільне володіння державною мовою. Хід уроку Підготовча частина (15хв.) : Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Бесіда про запобігання травматизму на уроці з фізичної культури . Різновиди ходьби та бігу . ЗРВ у русі. Основна частина (25 хв.) : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 200-300м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для формування правильної постави. Заклучна частина (5 хв.) :Шикування. Вимірювання ЧСС. Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків уроку.	
20.09.2024.	Другий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Бар'єрний біг , естафети . Мета : Покращити швидко-силові якості, координацію рухів, реакції та спритності учнів через виконання вправ з бар'єрами, естафетні завдання та гру в «Доджбол». Завдання : 1. Удосконалити техніку стрибків та бігу через перешкоди різної відстані . 2. Поліпшити орієнтацію в просторі через виконання естафет та зміну напрямку руху під час виконання завдань. 3. Формувати командний дух, відповідальність за дії у колективі та взаємоповагу серед учнів. Компетенції: 1. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій ; 2. Громадянські та соціальні компетентності. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , різновиди ходьби. Гра “Квач зі скакалкою”. Комплекс ЗРВ.	

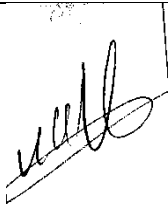
	-Основна частина (25-30 хв.) : Бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами. Човникову естафету бар'єрного слалому. Подолання бар'єрів збоку правою та лівою ногами. Передача естафетної палички. Гра "Доджбол". -Заключна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	• Спостереження за проведенням уроку фізичної культури студента- практиканта : Мінелюка Олега План-схема уроку фізичної культури для учнів 8-Б класу Модуль: Легка атлетика Тема: Різновиди бігу та стрибків. Метання малого м'яча. Мета: Вивчити різновиди бігу, стрибків , метання малого м'яча. Формувати інтерес до занять фізичною культурою та підвищувати рівень фізичної підготовленості учнів. Завдання: 1. Сформувати навички роботи в команді під час естафет і командних ігор; 2. Ознайомити учнів з різновидами бігу та техніки стрибку способом « зігнувши ноги»; 3. Навчити технічним прийомам бігу та стрибків, а також основам правильного метання малого м'яча. Компетенції: 1. Інноваційність; 2. Вільне володіння державною мовою. Хід уроку Підготовча частина: Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. (15хв) Основна частина: Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. (25хв) Заключна частина: Вимірювання ЧСС. Вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків уроку.(5хв)	

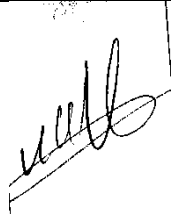
23.09.2024.	• Шостий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . • У підготовчій частині цього уроку я провела фізкультурно-оздоровчу руханку («Будь уважним! ») План-схема уроку фізичної культури для учнів 6-Б класу. Модулі : Легка атлетика, Рухливі ігри Тема : Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських ігор. Мета : Сприяти розвитку фізичних якостей учнів (швидкості, спритності) через участь у рухливих іграх. Формувати дисципліну та колективну взаємодію. Виховувати інтерес до різноманітних рухливих ігор та здорового способу життя. Завдання : 1. Ознайомити учнів з правилами та технікою виконання рухливих ігор. 2. Розвивати навички координації рухів і швидкої реакції через ігрові ситуації. 3. Виховувати почуття відповідальності та взаємоповаги у команді. Компетенції: 1. Навчання впродовж життя; 2. Екологічна компетентність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , повідомлення завдань уроку . Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. «Руханка – Будь уважним !» -Основна частина (25-30 хв.) : Передача естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. Перехресні стрибки (класики). Українські народні рухливі ігри та забави: «Ворота», «Горіхи», «Гречка», «Жучок», «Довга лоза», «Квочка», «Кіт і миші». -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи для розвитку уваги .	
24.09.2024.	• Шостий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських ігор.	

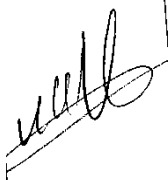
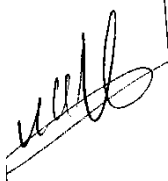
	Мета : Удосконалити та закріпити техніку вправ з доджбольним м'ячем. Завдання : 1. Поліпшити орієнтацію в просторі через виконання естафет та зміну напрямку руху під час виконання завдань. 2. Формувати командний дух, відповідальність за дії у колективі та взаємоповагу серед учнів. Компетенції: 1. Навчання впродовж життя ; 2. Екологічна компетентність; 3. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. Гра «Квач» з манішкою. -Основна частина (25-30 хв.) : Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі. Ловіння доджбольного м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; кидки м'яча знизу після переміщення. Games для розвитку сили та швидкості «Переправа», «Флеш» -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
25.09.2024.	Сьомий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 8-А класу. Модуль : Легка атлетика Тема : Бігові та стрибкові вправи . Метання малого м'яча з розбігу Мета : Ознайомити з особливостями дихання та питного режиму при заняттях легкою атлетикою. Завдання : 1. Ознайомити учнів з технікою метання малого м'яча з розбігу ; 2. Вивчити та закріпити основні елементи техніки стрибків. Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою ; 2. Навчання протягом життя ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.	

	-Основна частина (25-30 хв.) : Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у повільному темпі. -Заключна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі, дихальні вправи.	
	Також у цей день я провела 2 пробні уроки з фізичної культури для учнів середніх класів , з розробленим заздалегідь планом – конспектом уроку , який відповідає усім вимогам .	
26.09.2024.	Сьомий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-В класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол . Тема : Стрибкові вправи та основи гри в «Доджбол». Мета : Розвинути швидко-силові якості учнів через виконання стрибкових вправ; навчити основам гри в «Доджбол», акцентуючи увагу на техніці ловіння та кидків м'яча; сприяти формуванню командного духу та взаємодії в ігрових ситуаціях. Завдання : 1. Оволодіти технікою виконання стрибків у довжину та висоту з місця; 2. Покращити координацію рухів, спритності та фізичної витривалості через різні види стрибкових вправ; 3. Навчити правильному вибору вихідного положення для ловіння м'яча та кидків в «Доджболі». Компетенції: 1.Громадянські та соціальні компетентності ; 2. Математична компетентність ; 3. Інноваційність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Різновиди ходьби , стрибків та бігу . Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Рухлива гра «Заморозки» з манішкою. Багатоскоки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Вибір вихідного положення для ловіння доджбольного м'яча. Кидки м'яча після ловіння. Games «Класики», «Коло», Гра “Доджбол” -Заключна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі, дихальні вправи.	

27.09.2024.	Другий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : : Стрибкові вправи та основи гри в «Доджбол» Мета : Удосконалити та закріпити техніку вправ з доджбольним м'ячем. Завдання : 1. Поліпшити орієнтацію в просторі ; 2. Формувати відповідальність за власні дії . Компетенції: 1. Громадянські та соціальні компетентності; 2. Математична компетентність; 3. Інноваційність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. -Основна частина (25-30 хв.) : Багатоскоки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Вибір вихідного положення для ловіння доджбольного м'яча. Кидки м'яча після ловіння. Games «Класики», «Коло», Гра «Доджбол» -Заклучна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
	Також у цей день я провела заліковий урок з фізичної культури для учнів середніх класів , з розробленим заздалегідь планом – конспектом уроку , який відповідає усім вимогам .	
30.09.2024.	Восьмий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 8-А класу. Модуль : Футбол Тема : Профілактика травматизму під час занять з футболу. Мета : Ознайомити учнів із правилами профілактики травматизму під час гри у футбол, удосконалити навички володіння м'ячем і сприяти фізичному розвитку учнів.	

	Завдання : 1. Ознайомити з основними правилами безпеки на заняттях з футболу; 2. Удосконалити техніки зупинки та ударів по м'ячу; 3. Формувати правильне ставлення до фізичних вправ ; Компетенції: 1. Вільне володіння державною мовою ; 2. Навчання протягом життя ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Привітання , пояснення учням правила профілактики травматизму під час гри у футбол .Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.): Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Вправи на формування постави -Заклучна частина (3-5 хв.) : Дихальні вправи для розслаблення та нормалізації серцевого ритму.	
	Також у цей день я провела заліковий урок з фізичної культури для учнів середніх класів , з розробленим заздалегідь планом – конспектом уроку , який відповідає усім вимогам .	
01.10.2024.	Шостий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 7-А класу. Модулі : Легка атлетика , Доджбол. Тема : Стрибкові вправи та метання м'яча . Мета : Сприяти розвитку основних фізичних якостей (спритність, швидкість, координація) завдяки вправам на стрибки та метання. Формувати правильну техніку виконання вправ. Завдання : 1. Навчити техніки виконання стрибків у довжину з місця та метання м'яча на дальність; 2. Підвищити загальну фізичну підготовленість учнів через виконання комплексу вправ; 3. Виховувати відповідальне ставлення до виконання фізичних вправ та дотримання правил безпеки. Компетенції: 1. Культурна компетентність; 2. Екологічна компетентність;	

	3. Здатність спілкуватися іноземними мовами. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.): Привітання , різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку. Метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність. Кидки доджбольного м'яча знизу однією рукою, від стіни. Вибір місця для ловіння. Games для розвитку спритності та уваги «Котигорошко», «Не спіши, щоб встигнути», «Фігури». -Заключна частина (3-5 хв.) : Ходьба у повільному темпі.	
02.10.2024.	Шостий урок -проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 9-В класу. Модуль : Футбол . Тема : Основні засади арбітражу. Мета : Ознайомити учнів із правилами арбітражу у футболі, навчити базових принципів суддівства та вдосконалювати технічні елементи гри. Завдання : 1. Навчити учнів базовим правилам футболу та основам арбітражу ; 2. Формувати навички суддівства та оцінювання ситуацій на полі; 3. Покращувати техніку ударів та зупинок м'яча різними частинами тіла; 4. Розвивати витривалість, координацію та тактичне мислення під час гри. Компетенції: 1. Вільне володіння українською мовою ; 2. Математична грамотність ; 3. Ініціативність і підприємливість . Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Обговорення правил гри «Футбол» та основ арбітражу Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) : Естафета з м'ячем. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг у повільному темпі . -Заклучна частина (3-5 хв.) : Рухлива гра на увагу.	

03.10.2024.	Четвертий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 6-Б класу. Модулі : Легка атлетика, Рухливі ігри Тема : Різновиди естафет . Мета : Удосконалити фізичні якості (швидкість, витривалість, координація) завдяки естафетам. Виховувати інтерес до активного способу життя та колективної роботи. Завдання : 1. Розвивати швидкість та витривалість за допомогою різновидів бігу; 2. Формувати навички командної взаємодії через естафетні ігри; 3. Покращити координацію та спритність у вправах з перешкодами; 4. Підвищити загальну фізичну підготовленість учнів. Компетенції: 1. Підприємливість та фінансова грамотність; 2. Культурна компетентність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.) : Шикування , привітання , різновиди ходьби . Комплекс ЗРВ. -Основна частина (25-30 хв.) Біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами - висота 40см). Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Індійська естафета», «Човник», «Естафета комбінована». -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на відновлення дихання .	
	Проведення елементарних наукових досліджень за темою курсової роботи: «Чинники здорового способу життя та їх вплив на організм людини», методом опитування учнів 6-Б класу .	
04.10.2024.	П'ятий урок - проведення : студентка - Скорейко Крістіна Олегівна . План-схема уроку фізичної культури для учнів 5-А класу. Модулі : Легка атлетика , Рухливі ігри Тема : Різновиди естафет Мета : Удосконалити фізичні якості (швидкість, витривалість, координація) завдяки естафетам.	

	Виховувати інтерес до активного способу життя та колективної роботи. Завдання : 1. Розвивати швидкість та витривалість за допомогою різновидів бігу; 2. Формувати навички командної взаємодії через естафетні ігри; 3. Підвищити загальну фізичну підготовленість учнів. Компетенції: 1. Екологічна компетентність; 2. Культурна компетентність. Хід уроку -Підготовча частина (7-10 хв.): Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. . Гра «Квач» з манішкою. -Основна частина (25-30 хв.) : Рівномірний біг (кросовий) 8 хв; - біг за сигналом (зоровим, слуховим); - біг зі зміною напрямку; - біг з поворотом на різні відрізки. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни». -Заклучна частина (3-5 хв.) : Вправи на відновлення дихання .	
--	--	--



**Управління освіти Чернівецької міської ради
Чернівецька гімназія №14**

58029, м. Чернівці, вул. Героїв Майдану 152-А, тел. 53-40-57
e-mail: cvznz-33@meta.ua. Код ЄДРПОУ № 21431329

ХАРАКТЕРИСТИКА

студентки IV курсу 406 групи

спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

факультету фізичної культури та здоров'я людини

Скорейко Крістіни Олегівни

яка проходила педагогічну практику в Чернівецькій гімназії №14

з 09 вересня до 04 жовтня 2024 року.

В першу чергу практикантка ознайомилася з умовами діяльності гімназії, педагогічним колективом, матеріальним забезпеченням навчально-виховного процесу та системою планування навчально-виховної роботи, спортивною базою гімназії, веденням електронного журналу.

За період проходження педагогічної практики в Гімназії №14 (в середній та старшій школі) студентка Скорейко Крістіна Олегівна відвідала 6 уроків проведених вчителем, підготувала та провела самостійно 20 уроків з фізичної культури, з них 2 пробних та 2 залікових з учнями 7-А та 8-А класів. Ознайомилася з новими для неї модулями НУШ (корфбол, флорбол, петанк, фістбол, Cool Games), а також закріпила свої знання та уміння з вже відомих їй модулів НУШ (алтимат, доджбол, бадмінтон).

Практикантка виявила себе кваліфікованим, теоретично і практично підготовленим спеціалістом. Слід відмітити про високі знання студентки з теорії і методики фізичного виховання; уміння впроваджувати міжпредметні зв'язки в навчально-виховний процес; чудово володіє спортивною термінологією. В зв'язку з цим, Крістіна Олегівна проводила уроки на високому рівні. Легко втримувала в полі

зору весь клас. Надавала індивідуальну допомогу учням які цього потребували. Завжди чітко ставила завдання яке діти мали виконати.

Доброзичлива, спокійна, врівноважена, чесна, справедлива, пунктуальна. Користується авторитетом учнів, з повагою ставиться до педагогічного колективу.

Студентка Скорейко Крістіна Олегівна обсяг програми педагогічної практики в Чернівецькій гімназії №14 виконала повністю і вчасно.

Рекомендована оцінка за педагогічну практику: «Відмінно»

В.о. директора



Олеся ЗЕНДИК

Вчитель фізичної культури

Марина МИРОНИК

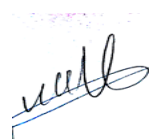
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель фізичної культури :



Марина Мироник

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

проходження педагогічної практики в ЗЗСО

(в середній та старшій школі)

в період з 09.09.2024 до 04.10.2024 р., в Чернівецькій гімназії №14

студентки-практикантки, IV курсу, 406 групи,

спеціальності 014.11 Середня освіта

(Фізична культура)

факультету фізичної культури та здоров'я людини

Скорейко Крістині Олегівни

Дата виконання	Зміст роботи	Відмітка про виконання (виконано/не виконано)	Підпис керівника-методиста
	1. Організаційна робота		
06.09.2024.	Участь у настановчій конференції з організації та проходження ознайомчої педагогічної практики.	Виконано	
	2. Методична робота		
09.09.2024.	Знайомство з педагогічним складом та матеріальною базою школи , спостереження за проведенням уроків вчителем .	Виконано	
10.09.2024.	Спостереження за процесом проведення уроків вчителем , також ознайомлення з традиціями гімназії, запис кращих учнів-спортсменів та види спорту , які культивуються у закладі освіти .	Виконано	

11.09.2024.	Спостереження за процесом організації та проведення уроків фізичної культури вчителем.	Виконано	
11.09.2024. - 20.09.2024.	Підготовка до самостійного проведення уроків фізичної культури в якості вчителя, розробка планів-схем уроків фізичної культури .	Виконано	
09.09.2024. - 04.10.2024.	Розробка навчальної програми з фізичної культури із таких модулів , як «Легка атлетика» , «Доджбол», «Cool Games», «Гандбол», «Рухливі ігри». Розробка поурочного календарно-тематичного плану роботи з фізичної культури.	Виконано	
20.09.2024.	Розробка плану-конспекту фізкультурно-оздоровчої руханки («Будь уважним! ») для учнів середньої школи	Виконано	
24.09.2024.	Розробка розгорнутого плану-конспекту пробних уроків з фізичної культури для учнів середньої школи .	Виконано	
26.09.2024.	Розробка розгорнутого плану-конспекту залікових уроків з фізичної культури, для учнів середньої школи .	Виконано	
13.09.2024. - 20.09.2024.	Аналіз уроків фізичної культури колег-практикантів із записом у щоденнику практики.	Виконано	
	3. Навчально-виховна робота		
11.09.2024. - 04.10.2024.	Самостійне проведення уроків фізичної культури в середній та старшій школі за розробленою схемою та відповідним записом у щоденнику практики, завіреним вчителем фізичної культури.	Виконано	
23.09.2024.	Проведення фізкультурно-оздоровчої руханки («Будь уважним! ») для учнів середньої школи	Виконано	
25.09.2024.	Проведення пробних уроків з фізичної культури для учнів середньої школи .	Виконано	

27.09.2024. - 30.09.2024.	Проведення залікових уроків з фізичної культури для учнів середньої школи .	Виконано	
	4. Наукова робота		
03.10.2024.	Проведення елементарних наукових досліджень за темою курсової роботи: «Чинники здорового способу життя та їх вплив на організм людини».	Виконано	
	5. Профорієнтаційна робота		
12.09.2024.	Ознайомлення учнів із можливостями вступу до Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, а саме про Факультет фізичної культури та здоров'я людини , спеціальність : "Середня освіта (Фізична культура)"	Виконано	

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Кафедра фізичної культури та основ здоров'я

ЗВІТ

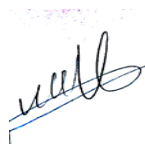
про проходження педагогічної практики в ЗЗСО
(в середній та старшій школі)
студентки-практикантки IV курсу 406 групи,
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
факультету фізичної культури та здоров'я людини
Скорейко Крістини Олегівни
в Чернівецькій гімназії №14

Початок педагогічної практики: 09.09.2024 р.

Закінчення педагогічної практики: 04.10.2024 р.

Керівники педагогічної практики:

Керівник від бази практики :



Марина Мироник

Керівник-методист від кафедри :



Олег Прекурат

Звіт захищено з оцінкою 92/А «відмінно»
«31» жовтня 2024

У період проходження педагогічної практики в ЗЗСО , мною були виконані такі види діяльності:

1) Організаційна робота : брала участь у настановчій конференції з організації та проходження ознайомчої педагогічної практики.

Методична та навчально-виховна робота: познайомилась з педагогічним колективом та зробила записи щодо матеріально- технічної бази школи. Також ознайомилась з традиціями, кращими учнями -спортсменами та видами спорту , які культивуються у гімназії . Мною було проведено 20 уроків фізичної культури самостійно, зокрема 2 пробних та 2 залікових уроків в учнів середньої школи . Окрім цього, я спостерігала за 6 уроками, які проводив вчитель фізичної культури, також аналізувала уроки фізичної культури колег- практикантів із записом у щоденнику практики (6 спостережень та 4 - залікові уроки (розгорнутий варіант). Розробила : 20 планів-схем уроків фізичної культури , навчальну програму з фізичної культури із модулів : «Легка атлетика» , «Доджбол», «Cool Games», «Гандбол», «Рухливі ігри». , поурочний календарно-тематичного план роботи з фізичної культури, план-конспект фізкультурно-оздоровчої руханки («Будь уважним! ») для учнів середньої школи , розгорнутий плану-конспект пробних та залікових уроків з фізичної культури. Профорієнтаційна робота : ознайомила учнів із можливостями вступу на спеціальність "Фізична культура".

2) Фізкультурно-оздоровча робота: У рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності я організувала та провела руханку «Будь уважним! » учнів 6-Б класу, яка проводилася з метою підвищення рівня фізичної активності учнів та популяризації здорового способу життя.

3) Документація планування, обліку та звітності :

Під час проходження педагогічної практики мною було вивчено та проаналізовано наступні види документації:

- Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури;
- Журнал обліку навчальних занять для реєстрації результатів роботи учнів;
- Планування спортивно-масових заходів, яке дозволяє організувати шкільні змагання та інші активності;
- Журнал обліку пропущених і заміненних уроків ;
- Журнал гурткових занять, облік виховної роботи ;
- Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- Річний план роботи закладу освіти ;
- Розклад навчальних занять.

4) Науково- дослідна робота :

Провела наукове дослідження , за темою курсової роботи: «Чинники здорового способу життя та їх вплив на організм людини».

Метою дослідження було : визначити ключові чинники здорового способу життя та проаналізувати їхній вплив на організм людини.

Дослідження показало, що більшість учнів недостатньо займаються фізичною активністю , хоча визнають її важливість для підтримки здоров'я.

Науковий керівник: асистент , магістр Христина Кобилюк

5) Думки та враження від практики

Педагогічна практика стала для мене важливим етапом у моєму професійному розвитку. Я отримала безцінний досвід у сфері організації та проведення уроків фізичної культури, набула навичок спілкування з учнями різних вікових категорій, навчилася застосовувати індивідуальний підхід до кожного учня та забезпечувати безпечне середовище для фізичної активності. Спостереження за роботою вчителя фізичної культури та колег дозволило мені побачити різні підходи до викладання предмету та краще зрозуміти педагогічні методики.

5. Пропозиції щодо покращення організації практики

На основі мого досвіду можу запропонувати декілька змін для підвищення ефективності педагогічної практики:

- Включити у програму практики більше тренінгів щодо роботи з учнями, які мають різні рівні фізичної підготовки.
- Організувати більше інтерактивних заходів для учнів, що дозволить зацікавити їх фізичною культурою та активним способом життя.

Педагогічна практика стала цінним досвідом для мого майбутнього професійного становлення як вчителя фізичної культури.

Дата: 04.10.2024 р.

Студентка-практикантка:



Крістіна Скорейко

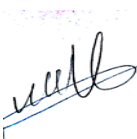
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель :



Марина Мироник

ПЛАН-КОНСПЕКТ

пробного уроку

з фізичної культури для учнів 7-А класу

Модулі: Легка атлетика , Доджбол

Мета уроку: : Сформувати в учнів базові навички виконання різних видів бігу. Ознайомити учнів з технікою кидків і ловіння м'яча у грі «Доджбол». Розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, координація) через бігові вправи та елементи гри.

Завдання уроку:

1. Навчити учнів правильним прийомам кидання і ловіння м'яча в «Доджболі»;
2. Покращити реакцію і тактичне мислення через кидки та ловіння м'яча під час ігрових ситуацій;
3. Формувати командний дух, відповідальність за дії у колективі та взаємоповагу серед учнів.

Ключові компетентності: 1. Вільне володіння державною мовою ;
2. Навчання протягом життя ;
3. Екологічна компетентність .

Дата проведення: 25.09.2024 р.

Місце проведення: спортивний зал Чернівецької гімназії №14

Інвентар: «координаційна драбина», свисток , доджбольні м'ячі

Проводила: студентка – практикантка



Крістіна Скорейко

№ п/р	Зміст	Дозування			Методичні вказівки
		ОГ	ПГ	СМГ	
І	Підготовча частина (7-10хв.) (варіативний модуль : Легка атлетика)				
	1. Привітання ; Повідомлення завдань уроку.	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	60-70 уд./хв.
	2. Підрахунок ЧСС за 10с.				
	3. Правила поведінки під час уроку фізичної культури .	10- 20с.	10- 20с.	10- 20с.	
	4. Різновиди ходьби	1 хв.	1 хв.	1 хв.	Інструктаж з правил техніки безпеки
	- кроком;				
	- на носках (руки на пояс);				
	- на п'ятках (руки за голову)	2-3 хв.	2-3 хв.	2-3 хв.	
	5. Різновиди бігу :				Темп виконання: повільний
	- біг у повільному темпі				
	- з закиданням гомілки назад				
	- з підніманням коліна	2хв.	2хв.	1хв.	
	Спеціальні вправи на «координаційній драбині» :				
	-ходьба через одну клітинку	3 хв.	2 хв.	1 хв.	
	- біг приставним кроком				
	- стрибки через кожен клітинку				
	6. Ходьба на відновлення дихання (ходьба з рухами руками)				Учні не повинні штовхатися,переганя ти один одного
	1- руки вперед;	1 хв.	1 хв.	1 хв.	
	2- руки вгору ;				
	3- руки в сторони;				
	4- руки вниз .				
	7. ЗРВ на місці :				
	Нахили головою				
	В.П.– ноги нарізно, руки на пояс	6-8 разів	4-6 разів	2-4 разів	Спику тримати рівно Очі не закривати
	1 – нахил вперед				
	2 – нахил назад				

3 – нахил вліво 4 – нахил вправо				Темп виконання середній
Колові оберти руками В.П.– ноги нарізно, руки до плечей 1–4 вперед 5–8 назад	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Ривки руками В.П.– О.С. 1–2 ривок правою рукою 3–4 ривок лівою рукою	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Нахили тулуба В.П.– широка стійка , руки на пояс 1–2 нахил вперед 3– нахил назад 4– В.П.	6–12 разів	6–8 разів	4–6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Повороти тулуба В.П.– ноги нарізно , руки на пояс 1–2 поворот вправо 3-4 поворот вліво	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Присідання В.П–О.С. 1–2 присісти , руки вперед 3–4 В.П.	6–8 разів	4–6 разів	2–4 разів	Спину тримати рівно
Вправа для всього тіла В.П.– О.С. 1– упор присівши 2– упор лежачи 3– упор присівши 4– В.П.	6-8 разів	4-6 разів	2-4 разів	В упорах ставити руки на долоні В упорі лежачи спину тримати рівно Темп виконання середній
Стрибки В.П.–О.С., руки на пояс 1–2 на правій 3–4 на лівій 5–8 на двох	6–8 разів	4–6 разів	2–4 разів	Стрибки виконувати навшпиньках Темп виконання швидкий

II	Основна частина (25-30 хв.) (варіативні модулі : Легка атлетика , Доджбол) 1. Біг з перешкодами вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). 2. Вивчення правильного вибору вихідного положення для кидків і ловіння доджбольного м'яча. 3. Ігри : «Не оглядайся»(у грі учасники повинні бігти вперед, не оглядаючись назад, контролюючи швидкість та правильне положення тіла),«Доджбол». Індивідуальні завдання для учнів з ООП: Для учнів, що мають особливі освітні потреби , передбачені спрощені варіанти вправ з меншою інтенсивністю та акцентом на розвиток координації й спритності : -Ігрова вправа «Підкинь-біжи»: Гра полягає в тому, щоб після підкидання	10 хв. 8 хв. 10 хв.	8 хв. 6 хв. 8 хв.	6 хв. 5хв. 6 хв.	ПГ (перешкоди нижчі, 20 см) , СМГ (перешкоди 10 см, повільніший темп) Стежити за правильністю виконання техніки стрибка, дотримуватися безпеки. Приземлятися м'яко, коліна злегка зігнуті, спина рівна. Звернути увагу на техніку вихідного положення: ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті , м'яч на рівні грудей. При ловінні концентрувати увагу на м'ячі. ПГ(ігри виконуються з меншою інтенсивністю), СМГ (ігри виконуються з обмеженою активністю) Слідкувати за правильним виконанням завдань та координацією рухів під час бігу.
------------------	--	--	--	---------------------------------------	--

	м'яча потрібно бігти до позначеної зони.				
III	Заклучна частина (3-5хв.) (варіативний модуль : Легка атлетика)				
	1. Шикування (перешикування в одну шеренгу)	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	Підбити підсумки, акцентувати увагу на важливості ведення здорового способу життя .
	2. Підведення підсумків уроку : обговорення самопочуття після виконання вправ.	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	
	3. Вимірювання ЧСС за 10с.	10-20с.	10-20с.	10-20с.	
	4. Домашнє завдання : практикувати гру в «Доджбол» з однокласниками.				
	5. Організований вихід із залу	1хв.	1хв.	1хв.	

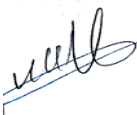
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель :



Марина Мироник

Оцінка : «Відмінно»

ПЛАН-КОНСПЕКТ

відкритого уроку

з фізичної культури для учнів 7-А класу

Модулі: Легка атлетика , Доджбол

Мета уроку: : Сформувати в учнів базові навички виконання різних видів бігу. Ознайомити учнів з технікою кидків і ловіння м'яча у грі «Доджбол». Розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, координація) через бігові вправи та елементи гри.

Завдання уроку:

1. Навчити учнів правильним прийомам кидання і ловіння м'яча в «Доджболі»;
2. Покращити реакцію і тактичне мислення через кидки та ловіння м'яча під час ігрових ситуацій;
3. Формувати командний дух, відповідальність за дії у колективі та взаємоповагу серед учнів.

Ключові компетентності: 1. Вільне володіння державною мовою ;
2. Навчання протягом життя ;
3. Екологічна компетентність .

Дата проведення: 27.09.2024 р.

Місце проведення: спортивний зал Чернівецької гімназії №14

Інвентар: «координаційна драбина», свисток , доджбольні м'ячі

Проводила: студентка – практикантка



Крістіна Скорейко

№ п/р	Зміст	Дозування			Методичні вказівки
		ОГ	ПГ	СМГ	
І	Підготовча частина (7-10хв.) (варіативний модуль : Легка атлетика)				
	1. Привітання ; Повідомлення завдань уроку.	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	
	2. Підрахунок ЧСС за 10с.				60-70 уд./хв.
	3. Правила поведінки під час уроку фізичної культури .	10-20с.	10-20с.	10-20с.	Інструктаж з правил техніки безпеки
	4. Різновиди ходьби	1 хв.	1 хв.	1 хв.	
	- кроком; - на носках (руки на пояс); - на п'ятках (руки за голову)	2-3 хв.	2-3 хв.	2-3 хв.	
	5. Різновиди бігу :				Темп виконання: повільний
	- біг у повільному темпі - з закиданням гомілки назад - з підніманням коліна	2хв.	2хв.	1хв.	
	Спеціальні вправи на «координаційній драбині» : -ходьба через одну клітинку - біг приставним кроком - стрибки через кожен клітинку	3 хв.	2 хв.	1 хв.	
	6. Ходьба на відновлення дихання (ходьба з рухами руками) 1- руки вперед; 2- руки вгору ; 3- руки в сторони; 4- руки вниз .	1 хв.	1 хв.	1 хв.	Учні не повинні штовхатися,переганяти один одного
	7. ЗРВ на місці :				
	Нахили головою В.П.– ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил вперед 2 – нахил назад	6-8 разів	4-6 разів	2-4 разів	Спину тримати рівно Очі не закривати Темп виконання

3 – нахил вліво 4 – нахил вправо				середній
Колові оберти руками В.П.– ноги нарізно, руки до плечей 1–4 вперед 5–8 назад	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Ривки руками В.П.– О.С. 1–2 ривок правою рукою 3–4 ривок лівою рукою	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Нахили тулуба В.П.– широка стійка , руки на пояс 1–2 нахил вперед 3– нахил назад 4– В.П.	6–12 разів	6–8 разів	4–6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Повороти тулуба В.П.– ноги нарізно , руки на пояс 1–2 поворот вправо 3-4 поворот вліво	6-12 разів	6-8 разів	4-6 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній
Присідання В.П–О.С. 1–2 присісти , руки вперед 3–4 В.П.	6–8 разів	4–6 разів	2–4 разів	Спину тримати рівно
Вправа для всього тіла В.П.– О.С. 1– упор присівши 2– упор лежачи 3– упор присівши 4– В.П.	6-8 разів	4-6 разів	2-4 разів	В упорах ставити руки на долоні В упорі лежачи спину тримати рівно Темп виконання середній
Стрибки В.П.–О.С., руки на пояс 1–2 на правій 3–4 на лівій 5–8 на двох	6–8 разів	4–6 разів	2–4 разів	Стрибки виконувати навшпиньках Темп виконання швидкий

II	Основна частина (25-30 хв.) (варіативні модулі : Легка атлетика , Доджбол) 1. Біг з перешкодами вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). 2. Вивчення правильного вибору вихідного положення для кидків і ловіння доджбольного м'яча. 3. Ігри : «Не оглядайся»(у грі учасники повинні бігти вперед, не оглядаючись назад, контролюючи швидкість та правильне положення тіла),«Доджбол». Індивідуальні завдання для учнів з ООП: Для учнів, що мають особливі освітні потреби , передбачені спрощені варіанти вправ з меншою інтенсивністю та акцентом на розвиток координації й спритності : -Ігрова вправа «Підкинь-біжи»: Гра полягає в тому, щоб після підкидання	10 хв. 8 хв. 10 хв.	8 хв. 6 хв. 8 хв.	6 хв. 5хв. 6 хв.	ПГ (перешкоди нижчі, 20 см) , СМГ (перешкоди 10 см, повільніший темп) Стежити за правильністю виконання техніки стрибка, дотримуватися безпеки. Приземлятися м'яко, коліна злегка зігнуті, спина рівна. Звернути увагу на техніку вихідного положення: ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті , м'яч на рівні грудей. При ловінні концентрувати увагу на м'ячі. ПГ(ігри виконуються з меншою інтенсивністю), СМГ (ігри виконуються з обмеженою активністю) Слідкувати за правильним виконанням завдань та координацією рухів під час бігу.
------------------	--	--	--	---------------------------------------	--

	м'яча потрібно бігти до позначеної зони.				
III	Заклучна частина (3-5хв.) (варіативний модуль : Легка атлетика)				
	6. Шикування (перешикування в одну шеренгу)	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	Підбити підсумки, акцентувати увагу на важливості ведення здорового способу життя .
	7. Підведення підсумків уроку : обговорення самопочуття після виконання вправ.	1-2 хв.	1-2 хв.	1-2 хв.	
	8. Вимірювання ЧСС за 10с.	10-20с.	10-20с.	10-20с.	
	9. Домашнє завдання : практикувати гру в «Доджбол» з однокласниками.				
	10.Організований вихід із залу	1хв.	1хв.	1хв.	

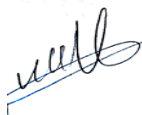
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель :



Марина Мироник

ПЛАН-КОНСПЕКТ

пробного уроку

з фізичної культури для учнів 8-А класу

Модуль: Гімнастика

Мета уроку: : Поліпшити фізичний та психоемоційний стан учнів за допомогою дихальних вправ. Формувати навички правильного дихання, зміцнення нервової системи.

Завдання уроку:

- 1) Ознайомити учнів з техніками дихальних вправ;
- 2) Покращити концентрацію уваги та знизити рівень тривожності за допомогою дихання.
- 3) Формувати в учнів основ самоконтролю.

Дата проведення: 25.09.2024 р.

Місце проведення: спортивний зал Чернівецької гімназії №14

Інвентар: свисток

Проводила: студентка – практикантка



Крістіна Скорейко

№ п/р	Зміст уроку	Дозування	Методичні вказівки
I.	Підготовча частина	7-10 хв.	
	1.Привітання; Повідомлення завдань уроку	1-2 хв.	
	2. Підрахунок ЧСС за 10с.		60-70 уд./хв.
	3. Правила поведінки під час уроку фізичної культури .	10-20с. 1 хв.	Інструктаж з правил техніки безпеки
	4. Різновиди ходьби - кроком; - на носках (руки на пояс); - на п'ятках (руки за голову)	2-3 хв.	В колону по одному , спину тримати рівно
	5. Різновиди бігу : - біг у повільному темпі - з закиданням гомілки назад - з підніманням коліна	2хв.	
	6. Ходьба на відновлення дихання (ходьба з рухами руками) 1- руки вперед; 2- руки вгору ; 3- руки в сторони; 4- руки вниз .	2-3 хв.	Темп виконання: повільний
	7. Перешикування в колону по три.	1 хв.	Учні не повинні штовхатися,переганяти один одного
	8. ЗРВ на місці : Нахили головою В.П.– ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил вперед 2 – нахил назад 3 – нахил вліво 4 – нахил вправо	4-6 разів	Спину тримати рівно Очі не закривати Темп виконання середній
	Колові оберти руками		Спину тримати рівно

	В.П.– ноги нарізно, руки до плечей 1–4 вперед 5–8 назад Ривки руками В.П.– О.С. 1–2 ривок правою рукою 3–4 ривок лівою рукою Нахили тулуба В.П.– широка стійка , руки на пояс 1–2 нахил вперед 3– нахил назад 4– В.П. Повороти тулуба В.П.– ноги нарізно , руки на пояс 1–2 поворот вправо 3-4 поворот вліво Присідання В.П–О.С. 1–2 присісти , руки вперед 3–4 В.П. Вправа для всього тіла В.П.– О.С. 1– упор присівши 2– упор лежачи 3– упор присівши 4– В.П. Стрибки В.П.–О.С., руки на пояс 1–2 на правій 3–4 на лівій 5–8 на двох	6-8 разів 4-6 разів 6–8 разів 4-6 разів 6–8 разів 4-6 разів 6–8 разів	Темп виконання середній Спину тримати рівно Темп виконання середній Спину тримати рівно Темп виконання середній Спину тримати рівно Темп виконання середній Спину тримати рівно В упорах ставити руки на долоні В упорі лежачи спину тримати рівно Темп виконання середній Стрибки виконувати навшпиньках Темп виконання швидкий
II.	Основна частина уроку	25-30хв.	

1.	Дихальна вправа "Глибоке дихання" В.П.– О.С. 1– вдих через ніс 2– затримка дихання 3– повільний видих через рот 4– В.П.	6-8 разів	Темп виконання: повільний . Учням із захворюваннями дихальних шляхів (астма ,туберкульоз , пневмонія , фіброз легень тощо.) затримувати дихання – заборонено .
2.	Дихальна вправа "Черевне дихання": учні кладуть руку на живіт, вдихають так, щоб живіт піднімався, видихають - опускається. В.П.– О.С. (руки на животі) 1– вдих- піднімання живота 2– видих- опускання живота 3– 4 – теж саме.	6-8 разів	Темп виконання : повільний
3.	Вправа "Дихальний квадрат" В.П.– О.С. 1– вдих на 4 рахунки 2– затримка дихання на 4 рахунки 3– видих на 4 рахунки 4– пауза на 4 рахунки.	4-6 разів	Темп виконання : повільний . Учням із захворюваннями дихальних шляхів (астма ,туберкульоз , пневмонія , фіброз легень тощо.) затримувати дихання – заборонено
4.	Вправа «Губка» : учні уявляють перед собою губку, яка зжимається та розжимається . В.П.– О.С. (руки перед собою , кисті рук в «замку») 1– зжимання рук - вдих 2– розжимання рук – видих 3– 4 – теж саме.	4-6 разів	Темп виконання : повільний

	Індивідуальні завдання для учнів з ООП: вправа на розслаблення та медитація (закриті очі, повільне дихання під аудіосупровід) Легка версія релаксації: учні можуть лежати або сидіти, слухаючи музику або аудіосупровід.	8хв.	Допомогти учням знайти зручне положення для виконання вправ на розслаблення, дати можливість відчувати спокій
ІІІ.	Заключна частина	3-5 хв.	
	1. Шикування (перешикування в одну шеренгу) 2. Підведення підсумків уроку : обговорення самопочуття після дихальних вправ. 3. Вимірювання ЧСС за 10с. 4. Домашнє завдання : виконувати дихальні вправи вдома. 5. Організований вихід із залу		Підбити підсумки, акцентувати увагу на важливості дихальних вправ для зняття стресу.

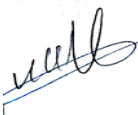
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель :



Марина Мироник

Оцінка : «Відмінно»

ПЛАН-КОНСПЕКТ

відкритого уроку

з фізичної культури для учнів 8-А класу

Модуль: Гімнастика

Мета уроку: : Поліпшити фізичний та психоемоційний стан учнів за допомогою дихальних вправ. Формувати навички правильного дихання, зміцнення нервової системи.

Завдання уроку:

- 1) Ознайомити учнів з техніками дихальних вправ;
- 2) Покращити концентрацію уваги та знизити рівень тривожності за допомогою дихання.
- 3) Формувати в учнів основ самоконтролю.

Дата проведення: 30.09.2024 р.

Місце проведення: спортивний зал Чернівецької гімназії №14

Інвентар: свисток

Проводила: студентка – практикантка



Крістіна Скорейко

№ п/р	Зміст уроку	Дозування	Методичні вказівки
I.	Підготовча частина	7-10 хв.	
	1.Привітання ;Повідомлення завдань уроку	1-2 хв.	Шикування в одну шеренгу
	2. Підрахунок ЧСС за 10с.	10-20с.	60-70 уд./хв.
	3. Правила поведінки під час уроку фізичної культури .	1 хв.	Інструктаж з правил техніки безпеки
	4. Різновиди ходьби - кроком; - на носках (руки на пояс); - на п'ятках (руки за голову)	2-3 хв.	В колону по одному , спину тримати рівно
	5. Різновиди бігу : - біг у повільному темпі - з закиданням гомілки назад - з підніманням коліна	2хв.	
	6. Ходьба на відновлення дихання (ходьба з рухами руками) 1- руки вперед; 2- руки вгору ; 3- руки в сторони; 4- руки вниз .	2-3 хв.	Темп виконання: повільний
	7. Перешикування в колону по три.	1 хв.	Учні не повинні штовхатися,переганяти один одного
	8. ЗРВ на місці : Нахили головою В.П.– ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил вперед 2 – нахил назад 3 – нахил вліво 4 – нахил вправо	4-6 разів	Спину тримати рівно Очі не закривати Темп виконання середній
	Колові оберти руками В.П.– ноги нарізно, руки до плечей	6-8 разів	Спину тримати рівно Темп виконання середній

	1–4 вперед 5–8 назад Ривки руками В.П.– О.С. 1–2 ривок правою рукою 3–4 ривок лівою рукою Нахили тулуба В.П.– широка стійка , руки на пояс 1–2 нахил вперед 3– нахил назад 4– В.П. Повороти тулуба В.П.– ноги нарізно , руки на пояс 1–2 поворот вправо 3-4 поворот вліво Присідання В.П–О.С. 1–2 присісти , руки вперед 3–4 В.П. Вправа для всього тіла В.П.– О.С. 1– упор присівши 2– упор лежачи 3– упор присівши 4– В.П. Стрибки В.П.–О.С., руки на пояс 1–2 на правій 3–4 на лівій 5–8 на двох	4-6 разів 6–8 разів 4-6 разів 6–8 разів 4-6 разів 6–8 разів	Спино тримати рівно Темп виконання середній Спино тримати рівно Темп виконання середній Спино тримати рівно Темп виконання середній Спино тримати рівно В упорах ставити руки на долоні В упорі лежачи спино тримати рівно Темп виконання середній Стрибки виконувати навшпиньках Темп виконання швидкий
II.	Основна частина уроку	25-30хв.	
1.	Дихальна вправа "Глибоке дихання"	6-8 разів	Темп виконання: повільний . Учням із

	В.П.– О.С. 1– вдих через ніс 2– затримка дихання 3– повільний видих через рот 4– В.П.		захворюваннями дихальних шляхів (астма ,туберкульоз , пневмонія , фіброз легень тощо.) затримувати дихання – заборонено .
2.	Дихальна вправа "Черевне дихання": учні кладуть руку на живіт, вдихають так, щоб живіт піднімався, видихають - опускається. В.П.– О.С. (руки на животі) 1– вдих- піднімання живота 2– видих- опускання живота 3– 4 – теж саме.	6-8 разів	Темп виконання : повільний
3.	Вправа "Дихальний квадрат" В.П.– О.С. 1– вдих на 4 рахунки 2– затримка дихання на 4 рахунки 3– видих на 4 рахунки 4– пауза на 4 рахунки.	4-6 разів	Темп виконання : повільний . Учням із захворюваннями дихальних шляхів (астма ,туберкульоз , пневмонія , фіброз легень тощо.) затримувати дихання – заборонено
4.	Вправа «Губка» : учні уявляють перед собою губку, яка зжимається та розжимається . В.П.– О.С. (руки перед собою , кисті рук в «замку») 1– зжимання рук - вдих 2– розжимання рук – видих 3– 4 – теж саме. Індивідуальні завдання для учнів з ООП: вправа на розслаблення та медитація	4-6 разів 8хв.	Темп виконання : повільний Допомогти учням знайти зручне положення для виконання вправ на розслаблення, дати

	(закриті очі, повільне дихання під аудіосупровід) Легка версія релаксації: учні можуть лежати або сидіти, слухаючи музику або аудіосупровід.		можливість відчувати спокій
III.	Заключна частина	3-5 хв.	
	6. Шикування (перешиккування в одну шеренгу) 7. Підведення підсумків уроку : обговорення самопочуття після дихальних вправ. 8. Вимірювання ЧСС за 10с. 9. Домашнє завдання : виконувати дихальні вправи вдома. 10. Організований вихід із залу		Підбити підсумки, акцентувати увагу на важливості дихальних вправ для зняття стресу.

Аналіз відкритого уроку фізичної культури

Урок проводив студент-практикант: Олег Мінелюк
Для учнів 9-Б класу

Модуль: Футбол

Мета уроку: Виховувати морально і фізично здорову особистість із почуттям відповідальності за власне здоров'я. Навчити основних елементів техніки гри у футбол. Профілактика травматизму та активізація пізнавального інтересу на уроках з фізичної культури.

Завдання уроку:

- 1.Опрацювати ведення м'яча;
- 2.Закріпити передачі м'яча внутрішньою частиною стопи;
- 3.Повторити удари по м'ячу гомілкою, грудьми;
- 4.Закріпити технічні елементи в навчальній грі.

Дата проведення: 01.10.2024р.

Місце проведення: Спортивний майданчик Чернівецької Гімназії №14

Кількість учнів на уроці : (дівчат : 7 , хлопців : 9).

Урок розпочався із шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Організація бесіди про запобігання травматизму на уроках з фізичної культури під час гри « Футбол». Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; на п'ятках) та бігу (звичайний; приставним кроком; з високим підніманням стегна; із закиданням гомілки назад) . Вправи на відновлення дихання. Комплекс ЗРВ на місці. В основній частині учні виконували : ведення м'яча навколо фішок, передачу м'яча (внутрішньою частиною стопи , в парах з передачами один одному) , жонглювання м'ячем, передачу м'яча (в парах по черзі : внутрішньою стороною стопи, гомілкою, грудьми). Також грали у спортивну гру «Футбол» із застосуванням вивчених елементів. В заключній частині застосовувались : шикування, вимірювання ЧСС, вправи на відновлення дихання, підведення підсумків уроку.

Учні поводитися на уроці чемно, ввічливо, виконували вказівки студента, активно брали участь в усіх частинах уроку та з повагою ставилися до практиканта .

Студент-практикант успішно організував хід роботи на уроці, використовував різноманітні вправи для розвитку техніки гри « Футбол» . Здатний підтримувати дисципліну і порядок під час уроку. Звертав увагу на самопочуття учнів, слідкував за правильністю виконання вправ,нагадував про правила поведінки під час гри, надавав вказівки та настанови щодо

правильності виконання техніки гри. Урок був наповнений творчими елементами. Студент не лише використовував традиційні футбольні вправи, але й додавав елементи гри, які заохочували учнів до конкуренції і взаємодії. Дозування фізичних навантажень було обґрунтованим, враховувався рівень підготовленості учнів, а також їхню медичну групу, пропонуючи альтернативні вправи.

Урок проведено на належному методичному рівні, всі завдання виконані, а мета досягнута.

Аналіз здійснила студентка-практикантка:



Крістіна Скорейко

Аналіз відкритого уроку фізичної культури

Урок провів студент-практикант: Андрусяк Андрій
Для учнів 9-В класу.

Модуль: Легка атлетика .

Мета уроку: Розвивати технічні навички стрибків у довжину, заохочувати учнів до активної участі у змаганнях, формувати почуття колективізму та взаємодопомоги.

Завдання уроку:

- 1)Ознайомити учнів з технікою стрибків у довжину, включаючи вправи на розтяжку та підготовку м'язів.
- 2)Заохочувати учнів до підтримки один одного під час виконання вправ.
- 3)Провести загальну розминку для активізації м'язів та підготовки до навантаження.

Дата проведення: 24.09.2024 р.

Кількість учнів на уроці : (дівчат : 8 , хлопців : 10).

Урок відбувався на спортивному майданчику Чернівецької гімназії № 14 з учнями 9-В класу, за використанням конспекту, що відповідає тематиці уроку та усім вимогам.

Урок розпочався вчасно зі шиккування, привітання та оголошення завдань.

У підготовчій частині проводилися : різновиди ходьби та бігу та ЗРВ на всі частини тіла, під час яких студент демонстрував вправи та коригував помилки, акцентував увагу на правильному виконанні завдань.

В основній частині уроку учні виконували стрибки в довжину. Студент успішно організував клас, пояснюючи техніку стрибків і слідкуючи за фізичним станом учнів. У завершальній частині уроку виконувалися вправи на відновлення дихання.

Урок проведено на належному методичному рівні, всі завдання виконані, а мета досягнута.

Аналіз здійснила студентка-практикантка:



Крістіна Скорейко

Аналіз відкритого уроку фізичної культури

Урок проводила студентка-практикантка: Юліанна Житар-Сташкевич
Для учнів 6-В класу

Модуль: Футбол

Мета уроку: Формувати базові технічні вміння у грі в футбол. Ознайомити учнів з основними тактичними елементами футболу. Розвивати в учнів уміння працювати в команді, співпрацювати з партнерами під час гри.

Завдання уроку:

1. Навчити техніки зупинки м'яча ;
2. Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною стопи;
3. Закріпити техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи;
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів.

Дата проведення: 04.10.2024 р.

Місце проведення: Спортивний майданчик Чернівецької Гімназії №14

Кількість учнів на уроці : (дівчат : 5 , хлопців : 13).

Урок розпочався із шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. В підготовчій частині застосовувалися : різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; на п'ятках) та бігу (звичайний; приставним кроком; з високим підніманням стегна; із закиданням гомілки назад, біг змієюю, біг спиною вперед) . Вправи на відновлення дихання. Комплекс загально-розвиваючих вправ з елементами танцювальної аеробіки на місці. В основній частині учні виконували - спеціальні вправи: (зупинка м'яча, ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою (почергово) стороною стопи повільною ходьбою; ведення м'яча почергово правою та лівою ногою «вісімкою», між фішками; ведення м'яча зі зміною напрямку руху). В заключній частині учні виконували : вправи на відновлення дихання під час ходьби, перешикування в одну шеренгу та організований вихід із спортивного залу .

Учні продемонстрували позитивну поведінку під час уроку , уважно слухаючи вказівки та настанови студентки-практикантки, кожен із них був у спортивній формі , виглядали охайно та старанно виконували вправи. Урок був структурований, включав різні види завдань, завдяки чому учні не втрачали інтерес. Структура уроку була націлена на розвиток силових, витривалих і швидкісних якостей у учнів, без ризику перевантаження, враховуючи вікові особливості та фізичні можливості.

Урок проведено на належному методичному рівні, всі завдання виконані, а мета досягнута.

Аналіз здійснила студентка-практикантка:



Крістіна Скорейко

Аналіз відкритого уроку фізичної культури

Урок провів студент-практикант: Андрій Андрусяк
Для учнів 5-Б класу.

Модуль: метання тенісних м'ячів.

Мета уроку: Розвивати технічні навички метання тенісних м'ячів, заохочувати учнів до активної участі у змаганнях, формувати почуття колективізму та взаємодопомоги.

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з технікою метання тенісних м'ячів, включаючи вправи на розтяжку та підготовку м'язів.
2. Заохочувати учнів до підтримки один одного під час виконання вправ.
3. Провести загальну розминку для активізації м'язів та підготовки до фізичного навантаження.

Дата проведення: 24.09.2024 р.

Кількість учнів на уроці : (дівчат : 6 , хлопців : 10).

Урок відбувався на спортивному майданчику Чернівецької гімназії № 14 з учнями 5-Б класу, за використанням конспекту, що відповідає тематиці уроку та усім вимогам.

Урок розпочався вчасно зі шиккування, привітання та оголошення завдань. У підготовчій частині проводилися спеціальні бігові вправи та комплекс ЗРВ на всі частини тіла, під час яких студент демонстрував вправи та коригував помилки, акцентував увагу на правильному виконанні вправ .

В основній частині уроку учні виконували метання тенісних м'ячів. Студент успішно організував клас, пояснюючи техніку метання і слідкуючи за фізичним станом учнів. У завершальній частині уроку виконувалися вправи на відновлення дихання.

Урок проведено на належному методичному рівні, всі завдання виконані, а мета досягнута.

Аналіз здійснила студентка-практикантка:



Крістіна Скорейко

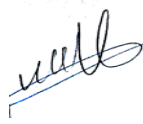
«Затверджую»

Керівник-методист :



Олег Прекурат

Учитель :



Марина Мироник

Оцінка: «Відмінно»

СЦЕНАРІЙ
фізкультурно-оздоровчої руханки
«Будь уважним! »
для учнів 6-Б класу

Мета: виховувати командний дух, вміння взаємодіяти з партнером під час виконання вправ у парах , а також зміцнення здоров'я за рахунок активної участі в ігрових вправах, спрямованих на поліпшення координації та концентрації уваги.

Завдання:

- 1) Покращити загальну фізичну підготовку учнів ,завдяки виконанню рухливих вправ.
- 2) Розвивати координацію рухів, рівновагу та спритність в ігровій формі.
- 3) Формувати позитивне ставлення до фізичних вправ та активного способу життя.

Дата проведення: 23.09.2024 р.

Місце проведення: спортивний зал Чернівецької гімназії № 14

Інвентар: свисток , 7 спортивних м'ячів

Проводила: студентка– практикантка



Крістіна Скорейко

Програма:

№ п/р	Зміст
I.	Вступна частина:
	-Привітання учасників та коротка бесіда про важливість координації у повсякденному житті та фізичній культурі . -Оголошення програми свята і розділення учнів на пари. • Різновиди ходьби - кроком; - на носках (руки на пояс); - на п'ятках (руки за голову) • Різновиди бігу : - біг у повільному темпі - з закиданням гомілки назад - з підніманням коліна • Ходьба на відновлення дихання (ходьба з рухами руками) 1- руки вперед; 2- руки вгору ; 3- руки в сторони; 4- руки вниз . • Перешикування в колону по три. • ЗРВ на місці : Нахили головою В.П.– ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил вперед 2 – нахил назад 3 – нахил вліво 4 – нахил вправо Колові оберти руками В.П.– ноги нарізно, руки до плечей 1–4 вперед 5–8 назад

Ривки руками

В.П.– О.С.

1–2 ривок правою рукою

3–4 ривок лівою рукою

Нахили тулуба

В.П.– широка стійка , руки на пояс

1–2 нахил вперед

3– нахил назад

4– В.П.

Повороти тулуба

В.П.– ноги нарізно , руки на пояс

1–2 поворот вправо

3-4 поворот вліво

Присідання

В.П–О.С.

1–2 присісти , руки вперед

3–4 В.П.

Вправа для всього тіла

В.П.– О.С.

1– упор присівши

2– упор лежачи

3– упор присівши

4– В.П.

Стрибки

В.П.–О.С., руки на пояс

1–2 на правій

3–4 на лівій

5–8 на двох

Основна частина руханки**Передача м'яча збоку**

В.П.– О.С. (учні стоять спиною один до одного)

1– передавання м'яча через правий бік партнеру

2– передавання м'яча через лівий бік партнеру

3-4 – теж саме .

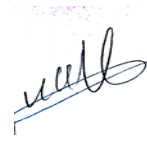
Передача м'яча

В.П.– ноги нарізно , руки у верху (учні стоять спиною один до одного)

	1– передавання м'яча через верх партнера 2– передавання м'яча через низ партнера 3-4 – теж саме . Підкидання м'яча В.П.– О.С. - м'яч у руках (учні стоять лицем один до одного) 1– підкид м'яча 2– хлопок 3- передавання м'яча партнеру 4. В.П.
II.	Заклучна частина
	Підведення підсумків. Очікувані результати: Учні покращать свою фізичну форму, навчатъся працювати в команді та розвинуть координацію.

«Затверджую»

Учитель:



Марина Мироник

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для учнів 8-9 класів

(3 год/тиждень)

(розроблена на основі навчальної програми для ЗЗСО
«Фізична культура. Рівень стандарту»,
Наказ МОН України від 03 серпня 2022 року, № 698)

на 2024/2025_навч. рік/1 семестр

в Чернівецькій гімназії № 14

в період з 09.09.2024 р. до 04.10.2024 р.

Мета освітньої галузі «Фізична культура»: гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищити функціональні можливості організму, вдосконалити життєво необхідні рухові уміння та навички, формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання: 1) Формувати в учнів знання про значення фізичної культури та здорового способу життя ;

- 2) Розвинути фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація);
- 3) Засвоїти основні рухові уміння та навички для подальшого застосування в житті;
- 4) Виховати морально-вольові якості учнів через спортивні ігри;
- 5) Популяризувати фізичну активність як важливу частину повсякденного життя.

Ключові компетентності: 1) Здоров'язбережувальна компетентність: Вміння турбуватися про своє здоров'я, підтримувати фізичну форму;

2) Комунікативна компетентність: Вміння працювати в команді, взаємодіяти з іншими під час спортивних заходів;

3) Цифрова компетентність: Використання цифрових технологій для планування уроків, аналізу спортивних досягнень;

4) Соціальна та громадянська компетентність: Відповідальність за своє здоров'я та здоров'я інших.

Наскрізні вміння: 1) Вміння вчитися протягом життя (саморозвиток завдяки фізичній культурі) ;

2) Інноваційність та критичне мислення у вирішенні задач під час спортивних ігор;

3) Соціальна взаємодія та робота в команді.

Змістовні лінії: 1) «Екологічна безпека та сталий розвиток» ;

2) «Здоров'я і безпека».

Варіативний модуль : Легка атлетика
8-А клас

<i>Очікувані результати</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Вид навчальної діяльності учнів</i>
Теоретичні відомості		
Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики в Україні; називає фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; Дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Правила безпеки.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
Спеціальна фізична підготовка		
Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень. Біг з поворотом	Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань . Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою

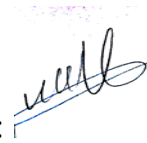
Варіативний модуль : Футбол
9-В клас

<i>Очікувані результати</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Вид навчальної діяльності учнів</i>
Теоретичні відомості		
Учень, учениця :знає історію розвитку футболу. Усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо. Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.	Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Правила безпеки на уроках футболу.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії.
Спеціальна фізична підготовка		
Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ. Виконує вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей. Виконує: пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення	Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.	Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.

м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;		
--	--	--

«Затверджую»

Учитель:



Марина Мироник

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для учнів 5-7 класів

(3 год/тиждень)

(розроблена на основі модельної програми з фізичної культури
Фізична культура 5-9 класи для закладів загальної середньої освіти.

автори: Педан О.С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А.,
Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М.,
Косик В. М.

Наказ МОН України від 03 серпня 2022 року, № 698)

на 2024/2025 навч. рік/1 семестр

в Чернівецькій гімназії № 14

в період з 09.09.2024 р. до 04.10.2024 р.

Мета освітньої галузі «Фізична культура»: Формувати в учнів ставлення до здорового способу життя, розвиток фізичних якостей, зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити фізичну та психологічну стійкість, а також виховати мотивацію до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Мета реалізується комплексом завдань:

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань: – формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; – розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; – розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; – формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; – формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; - формування фізичної готовності молоді до виконання в майбутньому громадського та конституційного обов'язку, щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави

Освітні процесз фізичної культури має бути спрямований на формування в учня/учениць наступних наскрізних вмінь :

- Вміння вчитися протягом життя (саморозвиток завдяки фізичній культурі) ;
- Інноваційність та критичне мислення у вирішенні задач під час спортивних ігор;
- Громадянська відповідальність (ця наскрізна лінія освоюється через колективну діяльність – дослідницькі роботи, роботи в групі, яка розвиває в учнів готовність до співпраці, толерантність щодо різноманітних способів діяльності і думок) ;
- Здоров'я і безпека (становлення учня як емоційно стійкого члена суспільства, здатного вести здоровий спосіб життя і формувати навколо себе безпечне життєве середовище) .

Завдання навчального предмету реалізуються через :

- Теоретичні заняття, які надають інформацію про фізичну культуру, здоровий спосіб життя та правила безпеки.

- Практичні заняття, що включають виконання фізичних вправ, спортивні ігри для розвитку фізичних якостей.
- Виховання моральних і вольових якостей через участь у групових завданнях

Варіативний модуль : Дитяча легка атлетика
5-А клас

<i>Очікувані результати</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Вид навчальної діяльності учнів</i>
Учень/ учениця : характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; Бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; Виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м. Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль .Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см). Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Груповий: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань . Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики.

на різні відрізки, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.		
--	--	--

Варіативний модуль : Флорбол
6-Б клас

<i>Очікувані результати</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Вид навчальної діяльності учнів</i>
Учень/ учениця : Знає: історію розвитку флорболу в Україні; умовні позначення в поясненнях тактичних вправ та дій; про розвиток швидко-силових здібностей флорболіста; спрощені правила гри та розмітку флорбольного майданчику; функції захисника та нападника; Вміє: виконувати передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін; використовувати технічні прийоми у грі та ігрових вправах; застосовувати індивідуальні дії гравця в захисті та нападі; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; Має навички: розуміння ігрової ситуації та виваженість дій при веденні м'яча та передачі партнеру; комунікації у грі між партнерами; Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; Дотримується: правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя; Контролює: самопочуття до, під час, після виконання	Історія розвитку флорболу в Україні. Особливості розвитку флорболу в регіонах. Визначні гравці України. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Загальна фізична підготовка з елементами флорболу. Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили. Спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Технічно-тактична підготовка. Спрощені правила флорболу. Умовні позначення в поясненнях тактичних вправ та дій. Розуміння ігрових ситуацій.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Участь учнів у конкурсах, естафетах . Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини). Ігри, розваги з елементами флорболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані та диференційовані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.

фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці		
--	--	--

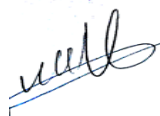
Варіативний модуль : COOL GAMES

7-А/7-В клас

<i>Очікувані результати</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Вид навчальної діяльності учнів</i>
Учень/ учениця : Знає: правила Cool Games Володіє та використовує: естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності. Уміє: спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди. Залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності Розуміє: основи Cool Games, вміє пояснити їх одноліткам;	Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games. Ознайомлення з правилами Cool Games. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games.	Обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія . Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна. Груповий: участь у Cool Games. участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань. Практичне виконання естафет Cool Games. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (вияв в будь-якій творчій формі Cool Games).

«Затверджую»

Учитель:



Марина Мироник

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

з фізичної культури

на 2024- 2025 нав.рік

1 семестр

в період з 09.09.2024 до 04.10.2024 р.,

в Чернівецькому ліцеї № 14

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної
культури в 5-А класі
на I семестр 2024/2025 н.р. (10 год.)
за модулем: Дитяча легка атлетика**

№ з/п	Тема уроку	К-ть годин	Дата проведення	Домашнє завдання	Індивідуальна робота
1.	Основи техніки бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м). Техніка старту та фінішу	1	09.09.2024 р.	Пробігти 30 м на час, записати результат	Вправи на старт і фініш
2.	Стрибки у довжину з місця. Техніка відштовхування та приземлення	1	12.09.2024 р.	Практикувати стрибки з місця 10 разів	Вправи для розвитку сили ніг
3	Вправи для розвитку сили ніг	1	13.09.2024 р.	Виконувати випади та присідання (по 5 разів)	Робота над витривалістю
4	Бар'єрний біг: техніка долаття перешкод. Вправи для розвитку координації	1	16.09.2024 р.	Пробігти 50 м з перешкодами	Вправи для розвитку координації
5	Метання м'яча в ціль. Техніка метання м'яча	1	19.09.2024 р.	Метати м'яч у ціль (5 повторів)	Вправи для розвитку сили рук
6	Комбіновані вправи: біг та стрибки. Розвиток загальної витривалості	1	20.09.2024 р.	Виконати стрибки через скакалку 2 хвилини	Вправи для зміцнення серцево-судинної системи
7	Біг на середні дистанції (100 м, 200 м). Техніка рівномірного бігу	1	23.09.2024 р.	Пробігти 100 м на час, записати результат	Розвиток витривалості
8	Естафетний біг: техніка передачі естафетної палички. Командна взаємодія	1	26.09.2024 р.	Організувати естафету з однокласниками	Вправи для розвитку командної роботи
9	Вправи для розвитку витривалості. Біг з інтервалами	1	27.09.2024 р.	Біг з інтервалами	Вправи для розвитку витривалості
10	Стрибки у висоту з місця. Техніка поштовху та приземлення	1	30.09.2024 р.	Практикувати стрибки у висоту (5 разів)	Відпрацювання техніки стрибків

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної
культури в 6-Б класі
на І семестр 2024/2025 н.р. (12 год.)**

за модулями: Дитяча легка атлетика , Рухливі ігри

№ з/п	Тема уроку	К-ть годин	Дата проведення	Домашнє завдання	Індивідуальна робота
1.	Різновиди стрибків та бігу в ігрових ситуаціях	1	09.09.2024 р.	Відпрацьовувати стрибки з місця 10 разів	Підготовка до стрибкових вправ
2.	Різновиди стрибків(на «швидкісній драбині» та через довгу скакалку)	1	12.09.2024 р.	Практикувати стрибки зі скакалкою, 3 хв. без зупинок	Вправи зі скакалкою для розвитку координації
3	Вправи для розвитку сили ніг.	1	13.09.2024 р.	Виконувати випади та присідання (по 10 разів)	Робота над витривалістю
4	Різноманітність рухливих ігор	1	16.09.2024 р.	Організувати гру «Квач» із однокласниками на шкільному майданчику	Ігри на розвиток спритності та уваги
5	Вправи для розвитку комунікації	1	19.09.2024 р.	Обговорити з однокласниками стратегії командної гри	Вправи для розвитку взаємодії та лідерських якостей
6	Бар'єрний біг; рухливі ігри для розвитку витривалості	1	20.09.2024 р.	Пробігти 100 м на час, записати результат	Вправи для розвитку витривалості
7	Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських ігор	1	23.09.2024 р.	Ознайомитися з історією Олімпійських ігор (5-10 хв. читання)	Вивчення історії спортивних ігор
8	Техніка метання в ціль; рухливі ігри для розвитку спритності та уваги	1	26.09.2024 р.	Практикувати метання в ціль (5 повторів)	Метання в ціль, точність рухів
9	Бігові та стрибкові вправи	1	27.09.2024 р.	Пробігти 200 м на час, записати результат	Вправи для розвитку швидкості
				Відпрацьовувати	

10	Стрибок у довжину з місця	1	30.09.2024 р.	стрибок у довжину з місця 5 разів	Технічна підготовка до стрибків
11	Біг на 30м, 60м ; біг з перешкодами	1	03.10.2024 р.	Біг на короткій дистанції (30 м) 3 рази	Розвиток швидкості та техніки
12	Різновиди естафет	1	04.10.2024 р.	Організувати естафету з однокласниками	Розвиток командної роботи та лідерських якостей

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної
культури в 7-В класі
на I семестр 2024/2025 н.р. (12 год.)
за модулями: Легка атлетика , Доджбол , CoolGames**

№ з/п	Тема уроку	К-ть годин	Дата проведення	Домашнє завдання	Індивідуальна робота
1.	Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Кидки доджбольного м'яча	1	09.09.2024 р.	Відпрацьовувати стрибки з місця 10 разів	Підготовка до стрибкових вправ
2.	Біг з поворотом на різні відрізки (30 м. , 60 м.)	1	11.09.2024 р.	Практикувати біг з поворотом	Вправи для розвитку координації
3	Бігові види: Біг 30м, 60м. Техніка низького старту	1	12.09.2024 р.	Виконати біг на 30 м .записати результат	Робота над витривалістю
4	Біг з перешкодами вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори. Техніка кидків та ловіння доджбольного м'яча	1	16.09.2024 р.	Біг з опорою , (10 хв.)	Ігри на розвиток спритності
5	Техніка гри в «Доджбол» , різновиди кидків доджбольного м'яча	1	18.09.2024 р.	Обговорити з однокласниками стратегії командної гри «Доджбол»	Вправи для розвитку взаємодії та лідерських якостей
6	Бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами	1	19.09.2024 р.	Пробігти 100 м на час, записати результат	Вправи для розвитку витривалості
7	Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських ігор	1	23.09.2024 р.	Ознайомитися з історією Олімпійських ігор (5-10 хв. читання)	Вивчення історії спортивних ігор
8	Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність. Games «Біатлон», «Гулівер», «Сухий басейн»	1	25.09.2024 р.	Практикувати метання в ціль (5 повторів)	Метання малого м'яча на дальність

9	Стрибкові вправи та основи гри в «Доджбол»	1	26.09.2024 р.	Виконання стрибків у висоту з місця (5 разів)	Вправи для розвитку швидкості .
10	Кидки доджбольного м'яча знизу однією рукою, від стіни	1	30.09.2024 р.	Games для розвитку спритності та уваги « Фігури»	Технічна підготовка кидків доджбольного м'яча
11	Різновиди стрибків з розбігу	1	02.10.2024 р.	Games для розвитку співпраці:«Ткач»	Техніка стрибків з розбігу
12	Різновиди бігу (за сигналом , зі зміною напрямку , з поворотом на різні відрізки)	1	03.10.2024 р.	Біг з поворотом (30м.)	Розвиток бігу з поворотом на різні відрізки

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної
культури в 8-А класі
на I семестр 2024/2025 н.р. (12 год.)
за модулями: Легка атлетика, Футбол**

№ з/п	Тема уроку	К-ть годин	Дата проведення	Домашнє завдання	Індивідуальна робота
1.	Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми	1	09.09.2024 р.	Ознайомитися з методами подолання втоми під час фізичних навантажень	Спостереження за самопочуттям під час виконання фізичних вправ
2.	Бігові та стрибкові вправи	1	11.09.2024 р.	Пробігти 100 м, виконати 5 стрибків у довжину	Вправи на розвиток швидкості та сили
3	Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	1	13.09.2024 р.	Відпрацювати стрибок у довжину з розбігу	Технічна підготовка стрибків
4	Метання малого м'яча з розбігу на дальність	1	16.09.2024 р.	Практикувати метання м'яча (5 разів)	Метання малого м'яча з розбігу
5	Стрибкові вправи : стрибок у довжину з розбігу	1	18.09.2024 р.	Повторити стрибки з розбігу, записати результат	Техніка виконання стрибків
6	Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	1	20.09.2024 р.	Пробігти 50 м зі зміною напрямку	Вправи для розвитку швидкості
7	Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Повільний біг	1	23.09.2024 р.	Метання м'яча, біг у повільному темпі (20 хв.)	Вправи для розвитку витривалості
8	Бігові та стрибкові вправи. Метання малого м'яча з розбігу	1	25.09.2024 р.	Виконати стрибки з розбігу, метання м'яча 5 разів	Вправи для розвитку сили та швидкості
9	Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	1	27.09.2024 р.	Відпрацювати техніку стрибків у висоту (3-5 разів)	Техніка виконання стрибків
10	Профілактика травматизму під час занять з футболу	1	30.09.2024 р.	Ознайомитися з методами профілактики	Вправи для зміцнення суглобів

				травм	
11	Українські та зарубіжні футбольні клуби	1	02.10.2024 р.	Дослідити інформацію про улюблений футбольний клуб	Підготовка розповіді про улюблений клуб
12	Прискорення та ривки з м'ячем	1	04.10.2024 р.	Ривки з м'ячем на футбольному полі	Розвиток швидкості і техніки володіння м'ячем

**Календарно-тематичне планування уроків фізичної
культури в 9-В класі
на І семестр 2024/2025 н.р. (12 год.)
за модулями: Легка атлетика, Футбол**

№ з/п	Тема уроку	К-ть годин	Дата проведення	Домашнє завдання	Індивідуальна робота
1.	Стрибки у довжину з місця	1	10.09.2024 р.	Відпрацювати стрибки з місця (10 разів)	Вправи для розвитку сили ніг
2.	Стрибки у довжину та спеціальні вправи для метання	1	11.09.2024 р.	Виконати вправи для розвитку вибухової сили	Відпрацювання техніки стрибка
3	Стрибки у довжину та метання малого м'яча на дальність з розбігу	1	12.09.2024 р.	Практикувати метання м'яча (5 разів)	Опрацювання техніки метання на дальність
4	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»	1	17.09.2024 р.	Відпрацювати стрибок способом «прогинаючись»	Удосконалити техніку стрибка
5	Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м.	1	18.09.2024 р.	Пробігти 60 м на час, записати результат	Вправи для розвитку швидкості
6	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Біг 200-300 м.	1	19.09.2024 р.	Пробігти 200 м. у повільному темпі	Удосконалити стрибок у довжину
7	Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою	1	24.09.2024 р.	Пробігти 400 м, чергуючи біг з ходьбою	Вправи для розвитку витривалості
8	Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	1	25.09.2024 р.	Відпрацювати стрибок способом «зігнувши ноги» (5 разів)	Робота над технікою стрибків
9	Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	1	26.09.2024 р.	Пробігти 50 м зі зміною напрямку	Вправи для розвитку спритності
10	Правила безпеки на уроках з футболу.	1	01.10.2024 р.	Ознайомитися з Правилами безпеки під час гри у футбол	Вивчення правил гри

11	Основні засади арбітражу у Футболі	1	02.10.2024 р.	Дослідити основні жести арбітра	Ознайомитись з правилами суддівства
12	Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Відбирання м'яча	1	03.10.2024 р.	Відпрацювати зупинку м'яча	Техніка відбирання м'яча у суперника

ЗВІТ З НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ
студентки 406 групи,
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Скорейко Крістіни Олегівни

Чинники здорового способу життя та їх вплив на організм людини

**Тема розділу дослідження :
«Чинники здорового способу життя»**

Актуальність дослідження: На сьогоднішній день здоровий спосіб життя є важливою складовою збереження здоров'я людини та профілактики захворювань. З розвитком технологій та зміною ритму життя, сучасне суспільство зіштовхується з низкою викликів, які негативно впливають на стан здоров'я. Неправильне харчування, малорухомий спосіб життя, стреси та шкідливі звички призводять до зростання кількості хронічних захворювань. Дослідження впливу основних чинників здорового способу життя, таких як фізична активність, раціональне харчування та психологічна стійкість, має велике значення для формування рекомендацій щодо покращення якості життя.

Мета дослідження: Визначити ключові чинники здорового способу життя та проаналізувати їхній вплив на організм людини.

Завдання дослідження:

1. Дослідити основні чинники здорового способу життя, такі як фізична активність, правильне харчування, режим сну та відпочинку.
2. Вивчити вплив шкідливих звичок (неправильний прийом їжі у закладах швидкого харчування) на організм людини.
3. Оцінити роль психологічного стану і рівня стресу у підтримці здоров'я.

Методи дослідження:

Для досягнення мети та завдань дослідження були застосовані такі методи:

- **Аналіз літературних джерел:** Опрацювання наукових праць та статей щодо здорового способу життя і його впливу на організм.
- **Опитування:** Проведення опитування серед учнів 6-Б класу, з метою з'ясування рівня їхньої обізнаності про здоровий спосіб життя і чинників, які вони вважають важливими для підтримки здоров'я.

Організація дослідження:

Дослідження проводилось у три етапи:

1. **Підготовчий етап:** Збір і аналіз літературних джерел, розробка питань

для опитування.

2. **Основний етап:** Проведення опитування серед учнів 6-Б класу .

Висновки:

1. Основними чинниками здорового способу життя є: регулярна фізична активність, збалансоване харчування, режим сну, уникнення стресових ситуацій та шкідливих звичок.
2. Дослідження показало, що більшість учнів недостатньо займаються фізичною активністю , хоча визнають її важливість для підтримки здоров'я.
3. Більша половина класу (80%) недотримуються правильного харчування (швидкі перекуси у магазинах сухариками , чипсами , хот-догами) та режиму сну (часті засижування в телефоні до ночі) , що призводить до зниження рівня енергії та продуктивності.
4. Психологічний стан і рівень стресу суттєво впливають на загальний стан здоров'я. Учні, які частіше піддаються стресу , мають вищий рівень захворювань (шлунково-кишкові розлади , синдром хронічної втоми , низький імунітет , підвищення тривожності та синдром дефіциту уваги) .
5. Рекомендації для покращення здоров'я включають : збільшення фізичної активності, збалансоване харчування, регулярний сон , активну роботу із зменшенням стресом та покращення концентрації уваги учнів .

Список використаних джерел :

- 1.Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник. //2005. № 6 С. 57-62.
- 2.Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.).
- 3.Ващенко О.М. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О.М. Ващенко// Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8 .

Дата: 03.10.2024 р.

Керівник курсової роботи



Христина Кобиліук

ЗВІТ З ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Дата проведення: 12.09. 2024 р.

Клас: 9-Б

Кількість учнів: 25

Опис проведеного заходу :

30 вересня 2024 року в рамках профорієнтаційної роботи було проведено зустріч з учнями 9-Б класу гімназії №14 міста Чернівці. Під час зустрічі учні дізналися про освітні можливості Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, а саме про Факультет фізичної культури та здоров'я людини , спеціальність : **"Середня освіта (Фізична культура)"**. Було детально розглянуто навчальні програми, можливості кар'єрного росту для майбутніх учителів фізичної культури, а також переваги навчання в ЧНУ.

№ п/р	Прізвище, ім'я	Клас/вік	Номер моб. телефону	Вид спорту
1.	Ромашова Альона	9-Б/ 14 років	+38 095 173 45 67	футбол
2.	Вишневський Ілля	9-Б/ 14 років	+38 050 987 65 43	волейбол
3.	Костенюк Артем	9-Б/ 15 років	+38 095 451 76 90	гандбол
4.	Малькова Ольга	9-Б/ 14 років	+38 050 351 54 98	волейбол

ФОТО- ЗВІТ





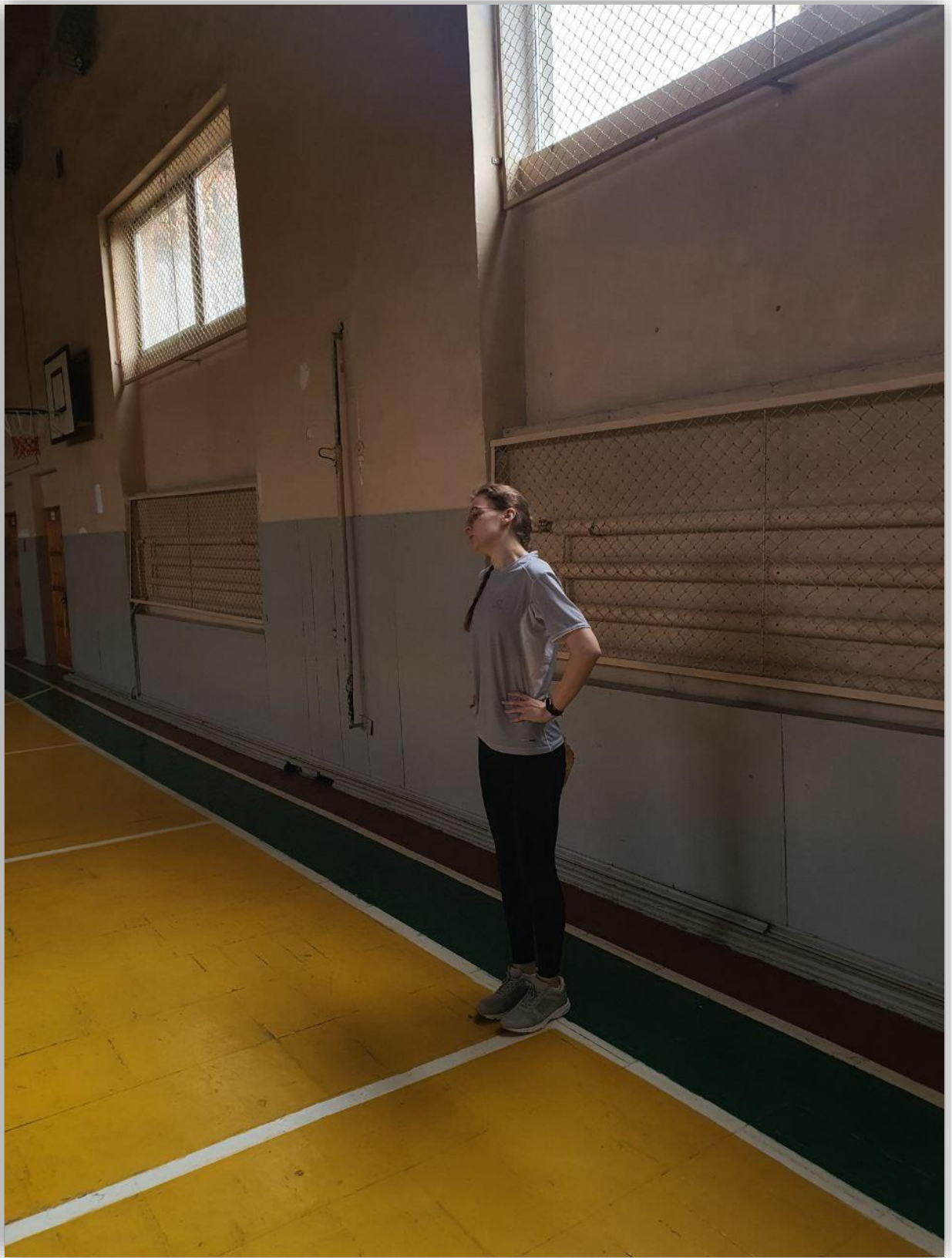


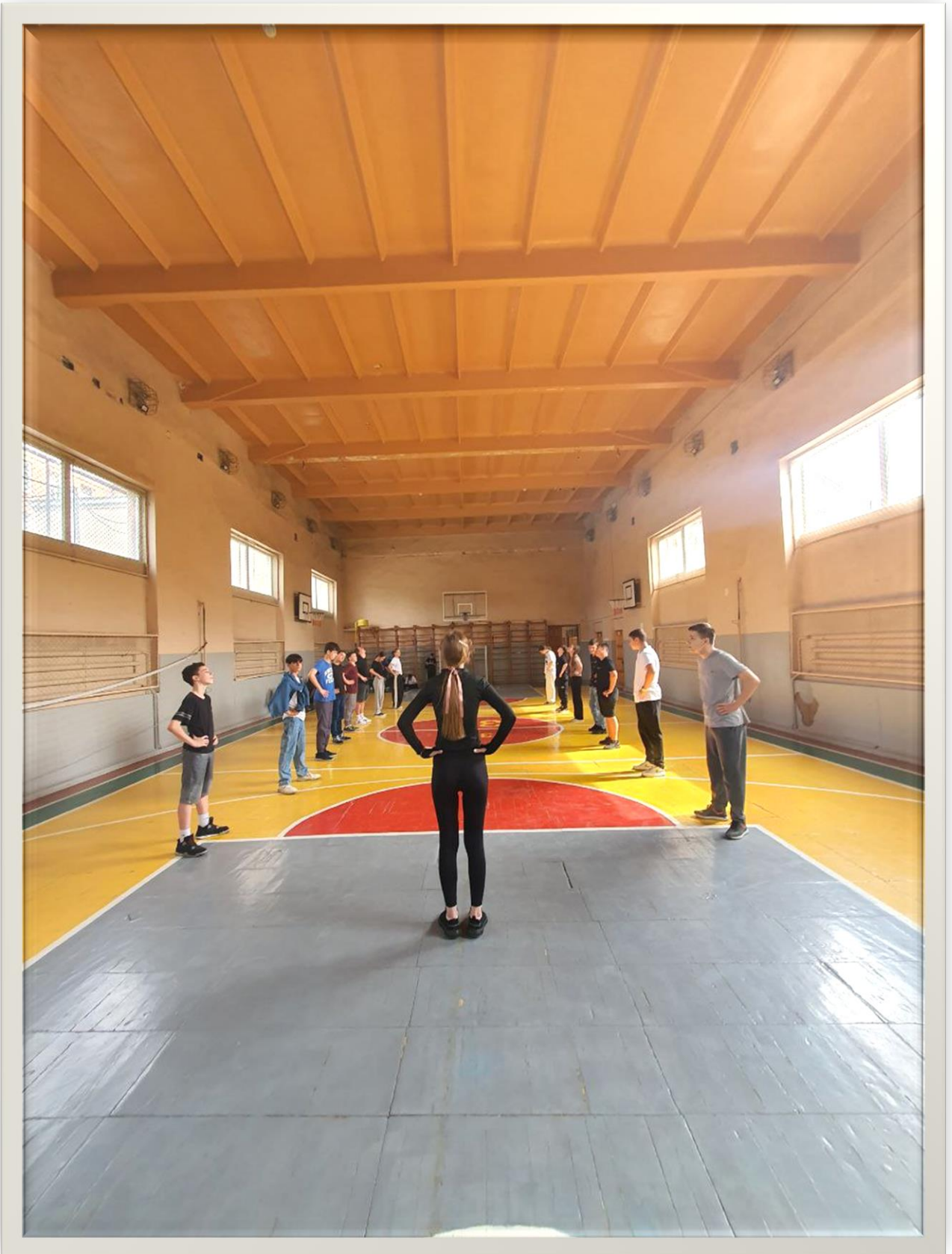






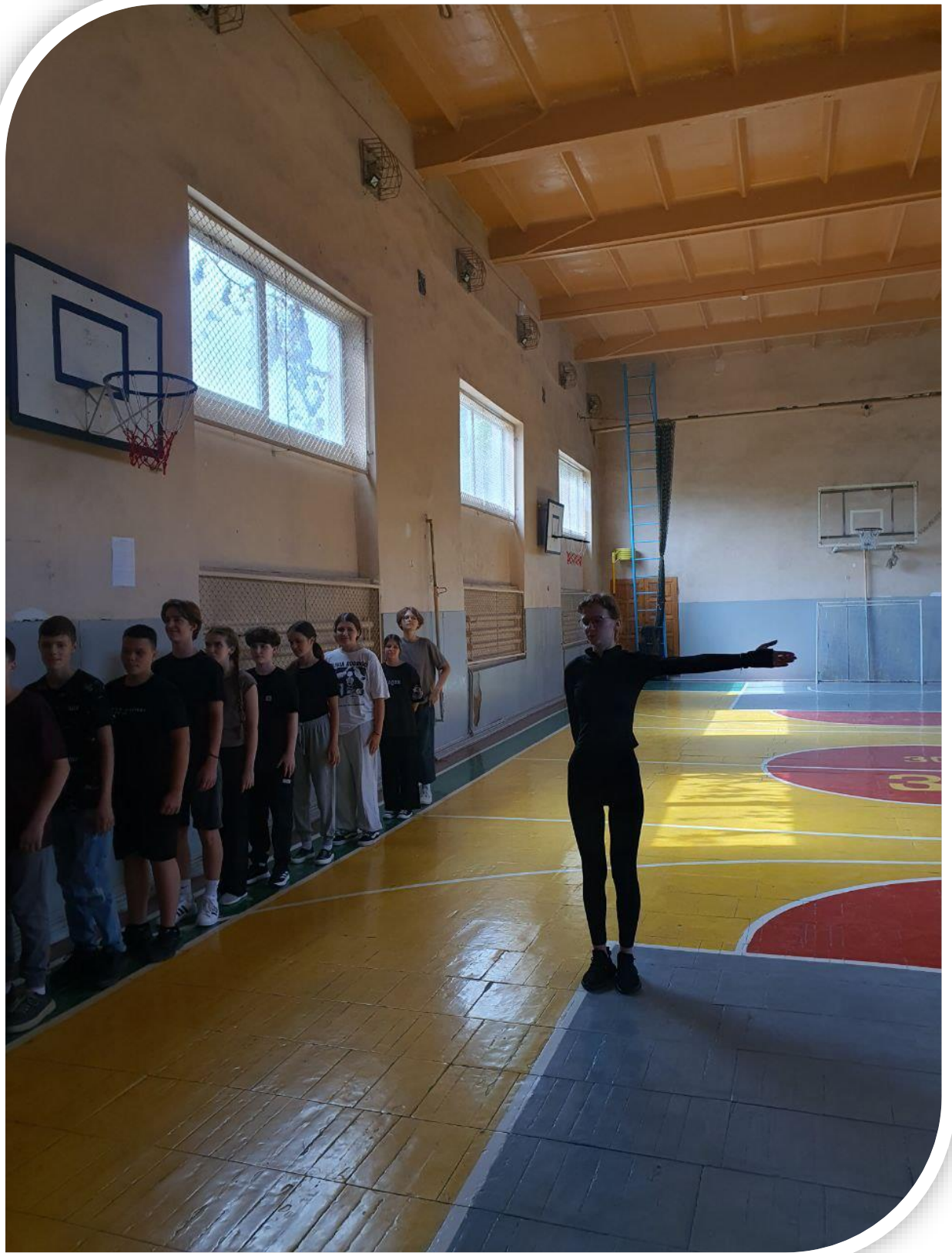












Відео - звіт

Фізкультурно - оздоровчої руханки «Будь уважним !»



руханка.mp4

Відео- звіт



урок.mp4



урок2.mp4



урок3.mp4



урок5.mp4