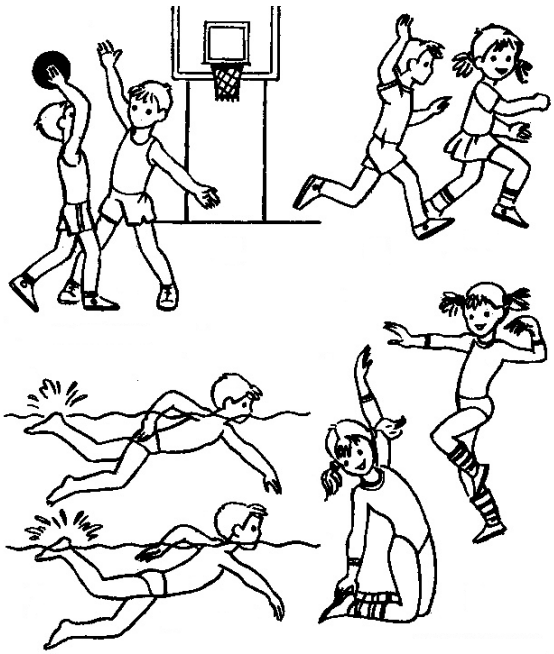
Зошит для самостійних занять з фізичного виховання

*студента*_____

*групи*_____



Автори **Огнистий А.В. –** доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання ТНПУ імені Володимира Гнатюка, майстер спорту зі спортивної гімнастики. **Огниста К.М. –** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання ТНПУ імені Володимира Гнатюка

Рецензенти: **Маляр Е.І.** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Тернопільський національний економічний університет

Божик М.В. к.п.н., доцент кафедри спортивних ігор та туризму Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Беднарчук С.Н. вчитель-методист ЗОШ №10 м.Тернопіль

Огнистий А.В.,Огниста К.М. Зошит для самостійних занять з фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ „ТАЙП”, 2017. – 52 с.

Зошит включає завдання з фізичного виховання направлених на підготовку вчителя початкових класів до роботи з молодшими школярами.

Рекомендується для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів, що навчаються в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.

Підготовка та видання зошиту здійснено за сприяння Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України

©Огнистий А.В.,Огниста К.М.,2017

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Перед початком практичних занять пройти медичний огляд на предмет допуску до практичних занять з фізичного виховання.
2. Студенти зобов‘язані прослухати інструктаж з техніки безпеки.
3. Ознайомитись з правилами поводження та обов‘язками на практичних заняттях з фізичного виховання.
4. Розписатись у журналі з техніки безпеки (підпис засвідчує розуміння студента вимог правил техніки безпеки під час занять з фізичного виховання).
5. При поганому самопочутті чи стані здоров‘я, хворобі потрібно повідомити викладача який веде заняття з фізичного виховання.
6. На заняттях студенти зобов‘язані приходити у відповідній спортивній формі та спортивному взутті яке повинно бути на підошві, що виключає зісковзування, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу. Недопустимо, щоб на одягу чи взутті були металеві гострі пряжки чи шпильки, які можуть пошкодити тіло студента
7. У разі відсутності у студента спортивної форми (в тому числі в осіб, що з причин поганого самопочуття чи звільнені тимчасово від занять фізичними вправами) до занять не допускаються.
8. Забороняться самовільно знаходитись у спортивному залі, без дозволу викладача виконувати фізичні вправи.
9. Потрібно організовано пересуватись на спортивному майданчику (у спортивному залі) без шуму і метушні, які можуть привести до нещасного випадку.
10. У разі отримання травми потрібно виконати наступні дії: удари слід охолодити водою або хлоретилом і накласти бинтову пов’язку; у разі зриву шкіри долонної поверхні треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити маззю (фурациліновою, пеніциліновою, стрептоміциновою тощо) і накласти бинтову пов’язку. Не слід промивати рану водою, щоб не занести інфекцію; при легких пошкодженнях потрібно припинити заняття або змінити характер тренувальної роботи (без навантаження на пошкоджену ділянку); у тому випадку, коли студент отримав середню і, особливо, важку травму, треба подати першу допомогу на місці та негайно викликати швидку медичну допомогу. Першою допомогою може бути накладання шини і забезпечення повного спокою потерпілого. Категорично забороняється вправляти вивихи; якщо розірвано шкірний покрив, слід негайно зупинити кровотечу і рану обробити перекисом водню або розчином йоду. Після середніх і важких травмах поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря.

АУДИТОРНА РОБОТА

На аудиторних заняттях студенти отримують знання і уміння з основних розділів фізичного виховання, покращують рівень фізичної підготовленості, вносять особисті дані фізичного стану у паспорт здоров'я.

Теоретичний (базовий) компонент з фізичного виховання. Теоретичні знання формуються у студентів протягом всього періоду вивчення дисципліни.

Методичний (базовий) компонент з фізичного виховання. Студенти оволодівають практичними уміннями та навичками, які оцінюються під час проведення стройових і загальнорозвиваючих вправ, ранкової і ритмічної гімнастики, рухливих ігор та естафет, вправ для розвитку та контролю фізичних якостей, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, різних частин уроку та уроку в цілому.

Ведення паспорту здоров'я. Студенти набувають вміння визначати функціональний стан організму за методикою Г.Л. Апанасенка (дивитись далі). Сюди входить вміння студента визначати частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), життєву ємність легень (ЖЕЛ) і т.д.

Відвідування занять. За активну роботу на академічному занятті студент отримує додаткові бали. Якщо студент присутній на занятті у спортивній формі, проте не займається через поважні на те причини (хвороба, травма і т.п.), але виконує завдання методичного характеру, він також отримує додаткові бали.

ІНДИВІДУАЛЬНО-КОНСУЛЬТАТИВНА РОБОТА

Проводиться під керівництвом викладача. На цих заняттях деталізується інформація про розділи програми, які вивчаються на аудиторних заняттях.

Також, студенти можуть обрати один із видів спорту та займатись у групі спортивного відділення (ГСВ). Якщо студент був відсутнім на академічному занятті з поважної причини, він має змогу відпрацювати пропущене заняття під час індивідуальної роботи.

Студенти, які пропустили академічне заняття з поважної причини (довідка за хворобою, заява декану факультету), на індивідуально-консультативних заняттях мають змогу пройти навчальний матеріал з аудиторного, а також здати на оцінку методичні завдання.

Для тих студентів, які відвідують індивідуально-консультативні заняття з метою поглибленого вивчення матеріалу, запропоновано спеціальні завдання методичного характеру. Для їх виконання студент повинен проявити творчі здібності.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота включає в себе: виконання студентами елементів програмного матеріалу самостійно; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ); робота в інформаційній мережі та з науково-методичною літературою; участь у змаганнях та відвідування спортивних секцій чи гуртків за межами вузу; ведення зошита.

Спеціально для полегшення навчання студентів розроблені інтерактивні курси, які поміщено в загальноуніверситетську мережу та доступні з будь-якого університетського комп'ютеру.

Теоретична підготовка. У позанавчальний час (в бібліотеці, всесвітній інформаційній мережі, дома) студенти самостійно опрацьовують науково-методичну та спеціальну літературу що стосується тем, які вивчались в даному кредиті.

Самостійна робота в зошиті. На практичних заняттях студенти отримують завдання методичного характеру, які вони виконують дома самостійно у зошиті для практичних занять.

Фізкультурно-оздоровчі заняття. Виконання ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), фізкультпаузи (ФП), фізкультхвилинки (ФХ) та загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) самостійно. Додатково, до самостійної роботи відноситься відвідування спортивних секцій та гуртків за межами вузу.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ). Метою цього виду роботи є поглиблення, узагальнення та закріплення вивчених знань, а також застосування їх на практиці.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Показники	1 семестр (вересень)	1 семестр (грудень)	2 семестр (лютий)	2 семестр (травень)	3 семестр (вересень)	3 семестр (грудень)	4 семестр (лютий)	4 семестр (травень)
Маса тіла, (кг)								
Довжина тіла, (см)								
Динамометрія кисті (кг)								
ЧСС (уд. на хв.)								
АТ систол (мм рт. ст.)								
Життєва ємність легень ЖЄЛ, (мл)								
Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с. (хв., с.)								

ІНДЕКСИ ОЦІНКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Індекси	1 семестр (вересень)	1 семестр (грудень)	2 семестр (лютий)	2 семестр (травень)	3 семестр (вересень)	3 семестр (грудень)	4 семестр (лютий)	4 семестр (травень)
1. Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$								
Бали								
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ $\frac{\text{жєл, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$								
Бали								
3.Динамометрія кисті % $\frac{\text{кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100$								
Бали								
4.ЧСС х АТ систол., $\frac{\text{мм.рт.ст.}}{100}$								
Бали								
5.Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30с								
Бали								
Сума балів								
Рівень соматичного здоров'я								

Експрес оцінка фізичного (соматичного) здоров'я (за ГЛ. Апанасенком, 1998)

Показники	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла *маса тіла, кг* / *(довжина тіла, м)²*	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали	-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ *жєл, мл* / *маса тіла, кг*	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали	1	0	1	2	3
3.Динамометрія кисті % *кг* х *100* / *маса тіла, кг*	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4.ЧСС х АТ систол., *мм.рт.ст.* / *100*	111 і більше 95-110	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5.Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с.	3 хв. І більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6.Загальна оцінка рівня здоров'я ***Сума балів***	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Показники	**1 семестр**	**Оцінка**	**2 семестр**	**Оцінка**	**3 семестр**	**Оцінка**	**4 семестр**	**Оцінка**
Човниковий біг 4х9 м. (с.)								
Стрибки у довжину з місця (см.) (сила) або								
Підтягування у висі (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) (рази) (сила)								
Рівномірний біг чи ходьба 2000 м. дівчата, 3000 м. хлопці (витривалість) (хв.с.)								
Нахил тулуба вперед (гнучкість) (см.)								
Біг 100 м. (с.) (швидкість)								
Оцінка фізичної підготовленості								
Рівень фізичної підготовленості								

НОРМИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг або ходьба 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину 3 місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	високий	відмінно
20-16	достатній	добре
15-11	середній	задовільно
10 та менше	низький	незадовільно

Методика оцінки власного стану здоров'я за Войтенко В.П.

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні»; на останнє - «добрий», «задовільний», «поганий». На перші 26 запитань з несприятливими відповідями для респондента нараховується 1 бал, якщо сприятливі – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий»,«дуже поганий», додається 1 бал. Оцінка анкети виставляється за таблицею

Анкета по самооцінці здоров'я за Войтенко В.П.

№	Питання	1 семестр (вересень)		2 семестр (травень)		3 семестр (вересень)		4 семестр (травень)	
		Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка
1	Чи турбує вас головний біль?								
2	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?								
3	Чи турбує Вас біль в області серця?								
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір ?								
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?								
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?								
7	Чи турбує Вас біль у суглобах ?								
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди ?								
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути ?								
10	Чи турбує Вас затвердіння ?								
11	Чи турбує Вас біль в області печінки (правому підребер'ї)								
12	Чи буває у Вас головокружіння ?								
13	Чи стало Вам складніше зосереджуватись, ніж раніше ?								
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті ?								

15	Чи відчуваєте Ви в різних областях тіла поколювання, “ковзання мурашок” ?								
16	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах ?								
17	Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві каплі ?								
18	Чи бувають у Вас на ногах набряки ?								
19	Чи доводиться Вам відмовлятись від деяких справ ?								
20	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі ?								
21	Чи турбує Вас біль в області попереку ?								
22	Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду?								
23	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатись ?								
24	Чи ходити Ви на пляж ?								
25	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим ?								
26	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні як і раніше ?								
27	Як Ви оцінюєте стан свого здоров’я ?								
Сума балів									
Стан здоров’я									

Оцінка анкети на предмет здоров’я

Кількість балів	Стан здоров’я
0 – 3	Ідеальний
4 – 7	Добрий
8 – 13	Посередній
14 – 20	Задовільний
21 – 27	Незадовільний

Оцінка ступеню розвитку серцево-судинних захворювань за Душаніним С.О.

№	Питання	1 семестр (вересень)		2 семестр (травень)		3 семестр (вересень)		4 семестр (травень)	
		Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка
1	Вік 17-19 років – 1 бал, 20-22 роки – 2 бали, 23-24 роки – 3 бали.								
2	Стать: жіноча – 1 бал, чоловіча – 2 бали.								
3	Нервово-емоційні навантаження відсутні або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8 балів.								
4	Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарда, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету у родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок вказаних захворювань в одного з родичів у віці 60 років – 2 бали, у двох родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів.								
5	Куріння. Не палите – 0 балів, 1-10 цигарок в день – 2 бали, 11-20 цигарок в день – 4 бали, 21-40 цигарок в день – 5 балів.								
6	Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів.								
7	Маса тіла. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг – 2 бали, 6-10 кг – 3 бали, 11-15 кг – 4 бали, 16-20 кг – 5 балів, більше 20 – балів. Потрібна вага тіла визначається за формулами: Чоловіки 50 + (зріст – 150) х 0,75 + (вік – 21) / 4; Жінки 50 + (зріст – 150) х 0,32 + (вік – 21) / 5.								
8	Артеріальний тиск. Тиск менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 мм рт. ст. – 2 балів, до 160/90 мм рт. ст. – 4 бали, до 180/95 мм рт. ст. – 5 балів, вище 180/95 мм рт. ст. – 8 балів.								
9	Алкоголь. Не вживаєте – 0 балів, 100-200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень – 3 бали, більше 200 мл в тиждень – 7 балів, епізодичний прийом алкоголю не враховується.								
10	Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів у тиждень – 2 бали, 1-2 разів у тиждень – 5 бали, при відсутності занять – 8 балів.								
Кількість балів									
Ризик розвитку серцево-судинних захворювань									

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість очок	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
< 13	Відсутній
14-23	Мінімальний
24-29	Виражений
30-37	Явний
> 37	Максимальний

1. Підберіть 5 загальнорозвиваючих вправ імітаційного характеру

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	„Велосипед” В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті. Колові рухи, імітація рухів велосипеда	30 р.	- руки тримати вздовж тулуба; - темп рухів – середній;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

2. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів шиї

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – В.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – В.п.	4×4р.	- вправу виконувати в повільному темпі; - плечі не піднімати.
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

3. Підберіть 5 ЗРВ для м’язів рук і плечового поясу

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперд; 4 – В.п.	4×4 р.	- чітко виконувати кожне положення; - спину тримати рівно, голова піднята, слідкувати за положенням кистей;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

4. Підберіть 5 ЗРВ для тулуба з використанням упорів та сидів

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – упор стоячи; 2 – упор присівши; 3 – упор стоячи; 4 – В.п.	4-6 р.	- чітко виконувати кожне положення; - ноги прямі; - темп середній;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів	**Написання**		
	Проведення		

5. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів ніг з використанням присідів та випадів

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – присід, руки вперед; 2 – В.п; 3-4 те ж саме.	8-10р.	- п'ятки не відривати від підлоги; - спина рівна; - темп середній з переходом на швидкий;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

6. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів ніг з використанням махів та стрибків

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, руки на пояс. 1– стрибком в ст. схресно правою; 2 – стрибком у В.п; 3-4 – те ж саме з іншої ноги.	4-6 р.	- спина рівна; - темп середній з переходом на високий;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

7. Підберіть вправи із використанням предметів:

а) коротка скакалка

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, скакалка вгорі. 1-2 – нахили вліво; 3-4 – нахили вправо;	8-10р.	- п'ятки не відривати від підлоги; - спина рівна; - темп середній.
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

б) обруч

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст., обруч вгорі. 1 – нахил вліво, ліву в сторону на носок; 2 – В.п; 3-4 – те ж вправо.	4-6 р.	- при нахилі плечі не повертати; - спина рівна; - темп середній.
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

в) малий м'яч

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст. руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 – присід, руки вниз, м'яч перекласти у ліву; 2 – В.п.	4-6 р.	- присідати на всій стопі; - спина рівна; - темп середній;
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

г) гімнастична палиця

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст., палиця вниз. 1 – палицю на груди; 2 – палицю вгору; 3 – палицю на груди; 4 – В.п.	4-6 р.	- спину тримати рівно; - при положенні – руки вгорі, подивитись вгору; - темп повільний.
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

є) прапорці

№	Назва і зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
	В.п. – ст., прапорці вниз. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в перед; 4 – В.п.	4-6 р.	- спину тримати рівно; - чітко виконувати кожне положення; - темп середній.
1	В.п. –		
2	В.п. –		
3	В.п. –		
4	В.п. –		
5	В.п. –		
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

8. Підберіть ігри з елементами:

а) бігу		б) ходьби	
1	„Квач з виручкою”	1	
2		2	
3		3	
4		4	
в) стрибків		г) прикладних вправ	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
д) танцю		е) ЗРВ	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
є) стройових вправ		ж) метання	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
з) рівноваги		и) інвентарем	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
Кількість балів	**Написання**		
	Проведення		

9. Підберіть ігри за інтенсивністю

Низької			
1			
2			
3			
4			
5			
Середньої			
1			
2			
3			
4			
5			
Високої			
1			
2			
3			
4			
5			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

10.Підберіть ігри для розвитку фізичних якостей

Сили	
1	
2	
3	
4	
5	
Гнучкості	
1	
2	
3	
4	
5	
Витривалості	
1	
2	
3	
4	
5	
Спритності	
1	
2	
3	
4	
5	
Прудкості	
1	
2	
3	
4	
5	

Кількість балів	**Написання**	
	Проведення	

11.Комплекс вправ ритмічної гімнастики:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

12.Комплекс бігових вправ під музичний супровід:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

13.Комплекс стрибкових вправ під музичний супровід:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

14.Комплекс вправ в русі під музичний супровід:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

15.Комплекс вправ на місці під музичний супровід:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

16.Напишіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

17.Напишіть комплекс вправ гімнастики до занять:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

18. Фізкультхвилинки:

Біля парти стоячи

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

За партою стоячи

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

Сидячи за партою

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

19. Фізкультпауза:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

20. Комплекс загальнорозвиваючих вправ в парах:

№	Зміст вправи	Дозу-вання	Методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

21.Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом гімнастика

Конспект уроку № ___ з фізичної культури для учнів ___ класу

Завдання уроку:

1.

2.

3.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організційно-методичні вказівки
1	2	3	4
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			

ОСНОВНА ЧАСТИНА			

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
Кількість балів		**Написання**	
		Проведення	

22.Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом спортивні ігри

Конспект уроку № ___ з фізичної культури для учнів ___ класу

Завдання уроку:

1.

2.

3.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організційно-методичні вказівки
1	2	3	4
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			

ОСНОВНА ЧАСТИНА			

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
Кількість балів		Написання	
		Проведення	

23.Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом легка атлетика

Конспект уроку № ___ з фізичної культури для учнів ___ класу

Завдання уроку:

1.

2.

3.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організційно-методичні вказівки
1	2	3	4
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			

ОСНОВНА ЧАСТИНА			

24.Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом

_____

(варіативний модуль на вибір)

Конспект уроку № ___ з фізичної культури для учнів ___ класу

Завдання уроку:

1.

2.

3.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організційно-методичні вказівки
1	2	3	4
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			

ОСНОВНА ЧАСТИНА			

	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА		
Кількість балів		Написання	
		Проведення	

25.Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом

_____

(варіативний модуль на вибір)

Конспект уроку № ___ з фізичної культури для учнів ___ класу

Завдання уроку:

1. _____

2. _____

3. _____

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організційно-методичні вказівки
1	2	3	4
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			

ОСНОВНА ЧАСТИНА			

Для нотаток

Здано до друку 03.10.2017 р. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.
Ум. друк. арк. 3,5. Наклад 100.

Видруковано у видавничо-поліграфічному СМТ „ТАЙП”
Україна, м. Тернопіль, вул. Чернівецька, 44 б. Тел. (0352) 52-75-00