

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1

Дорошенко
подпись

Дорошенко С. В.
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент

Горбунова
подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
АНПО «ДВЦНО»
Директор Академического колледжа

Смигина
подпись

Л.А. Смигина
Ф.И.О.



Владивосток 2023

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Дорошенко С.В.

1. Срок прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023 (приказ № 8375 - с)

2. Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).

Задание 3. Провести уроки по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

Задание 4. Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Дорошенко С.В.
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики к.п.н., доцент, О.В. Горбунова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)  / С.В. Дорошенко /
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 09 октября по 23 декабря 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Дорошенко С.В.

Группа БПО-22- ФК 1

Сроки прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023

Тема индивидуального задания на практику: «**Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы**».

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Участие в работе Академического колледжа	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа; изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	09.10.2023 – 23.12.2023	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			100	отсутствуют
			100	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня		28	отсутствуют

	физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	09.10.2023 – 23.12.2023	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Дорошенко С.В.
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студентки группы БПО-21-ФК Дорошенко Софии Вячеславовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС О.В. Горбунова.

Тема индивидуального задания: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы».

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 5 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Дорошенко София Вячеславовна за время прохождения практики продемонстрировала вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении занятий по физической культуре и диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

Студентка в полной мере предоставила все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение		8
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» АК		10
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК		14
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК		16
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы		51
Выводы		65
Список литературы		66

Производственная педагогическая практика (первая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности академического колледжа.

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе АНПОО «ДВЦНО» АК с 9.10 по 23.12 2022 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: ««Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы»». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» АК. Мной были проведены уроки по физической культуре в 5- 10 классах.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике в образовательном учреждении:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» АК образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре АНПОО «ДВЦНО» АК;

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) мужского и женского пола в возрасте от 14 до 18 лет, 9 – 11 класса, АНПОО «ДВЦНО» АК .

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной

конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-2: «Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)».

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения:
АНПОО «ДВЦНО» АК

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АНПОО «ДВЦНО» АК
(Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	Академический колледж Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации "Дальневосточный центр непрерывного образования"
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО" Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	415 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	39 женщин, 2 мужчин, средний возраст 40 лет Учителя 1 категории – 10, учителя высшей категории – 13, Высшая, Отличник народного просвещения – 3, Высшая, Почетная грамота Минобразования РФ – 4, Высшая, Почетный работник общего образования РФ - 1, кандидат педагогических наук
6)	Средняя наполняемость классов	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в Академическом колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время дети изучают основные предметы. Во внеурочное время дети занимаются творческой и спортивной деятельностью.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю. 2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. 3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия— развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся
2)	Содержание внеурочных форм деятельности	1. Самоподготовка (выполнение домашнего задания)

учащихся и организация досуга		2. Творческая студия (живопись, рисования, моделирование) 3. Сенсорное восприятие мира 4. Академия танцевального движения 5. «Собери автомобиль» (технический дизайн и художественное проектирование) 6. «Учимся правильно говорить». Основы этикета 8. Прогулка 9. Французский язык 10. Занятия в «Цирковой студии»
-------------------------------	--	--

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	1. Уроки 2. Внеурочная деятельность 3. Тренировки 4. Соревнования
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Физкультурные занятия.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Веселые старты, спортивный праздник, спартакиады, спортивные соревнования.

1.2 Программа ОУ

Рабочая программа в Дальневосточном центре непрерывного образования «Академический колледж» «Физическая культура» в основной (5–9 классы) школе общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для средней (10–11) школы данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по

физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе климатических условий. Лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК

Разработали Тематический план на вторую четверть для основной (5 класс) и средней (10 класс) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы (АНПОО «ДВЦНО» АК);

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (5 класс, АНПОО «ДВЦНО» АК)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	ТБ при проведении занятий по гимнастике.	1	9
2	Обучение складки сидя.	1	9
3	Перестроение ОРУ в парах. Повторение складки сидя	1	9
4	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование складки сидя. Сдача норматива скалка сидя	1	10
5	Обучение прыжкам на скакалке толчком двух ног на месте.	1	10
6	Повторение прыжков на скакалке толчком двух ног. Обучение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
7	ОРУ с мячами. Совершенствование прыжков на скакалке толчком двух ног на месте. Повторение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
8	Совершенствование подъёма туловища, лежа на спине. Сдача норматива прыжка на скакалке толчком двух ног на месте.	1	12
9	Сдача норматива подъёма туловища, лежа на спине	1	12
10	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	13

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы (10 класс, АНПОО «ДВЦНО» АК)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Повторение техники поворотов кругом в движении. ОРУ в движении	1	9
2	Совершенствование равновесия (ходьба, выпады, махи, повороты с различным положением рук). ОРУ с предметами. Прыжки со скакалкой	1	9

3	Строевые приемы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.	1	9
4	Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1	10
5	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.	1	10
6	Соревнование с элементами равновесия (ходьба, приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	1	11
7	Повторение комбинаций на освоение элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приемы.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приемы. ОРУ в парах.	1	12
10	Лазание по канату. Упражнения с набивным мячом	1	13

Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПО «ДВЦНО» АК

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 6 класса и средней школы 10 класса, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Развитие выносливости и силы методом круговой тренировки

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение выполнения комплекса круговой тренировки
- 2) Развивающая: развитие силовых, координационных способностей и выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скакалка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О А Г	1. Построение, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Строевые упражнения Вправо Влево Кругом	1 мин	Добиваться четко выполнения Следить за осанкой
	3. Ходьба: - обычная, руки в замок, круговое движение в клетчатой сетке	5 мин	Добиваться четко выполнения Следить за осанкой

О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)	<p>- на носках</p> <p>1- правая нога в сторону</p> <p>2- левая в сторону</p> <p>3- правая к плечу</p> <p>4- левая к плечу</p> <p>5- правая вверх</p> <p>6- левая вверх</p> <p>7-8 хлопки под головой</p> <p>- на пятках</p> <p>1-2 руки перед собой, отведение рук назад</p> <p>3-4 отведение прямых рук вперед</p> <p>- с переключением руки в стороны выполняем размашистые кисти рук</p> <p>- на внешнем своде стопы</p> <p>1-4 круговые движения в кистевой суставе вперед</p> <p>5-8 круговые движения в кистевом суставе вперед</p> <p>9-12 круговые движения прямыми руками вперед</p> <p>- на внутреннем своде стопы</p> <p>1-4 круговые движения в кистевом суставе назад</p> <p>5-8 круговые движения в кистевом суставе назад</p> <p>9-12 круговые движения прямыми руками назад</p> <p>- вращение по ходу движения</p> <p>- Поворот на каблуке</p>		<p>Не забывать, что движение руками выполняется в ходьбе на носках</p> <p>Спина прямая, удержание веса между ног сит</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки в стороны</p>
	- Вращение на каблуке		Лоски не выхорит за колено, руки свободны, спина прямая, взгляд направлен вперед
			Спина прямая, при массе правой ногой поворот влево, при массе левой ногой поворот вправо
			Колени при наклоне в коленях не сгибать.
	<p>4. Бег по кругу</p> <p>Бег с размахом колени.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Амортизация или грабли, левыми боком</p>	<p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p>	<p>Тело бего спокойней, соблюдать дистанцию</p> <p>Руки работают враз плавненько</p> <p>Руки в стороны</p> <p>Руки на пояс</p>
Регистрация в 3 серии			

Общеразвивающие упражнения со скакалкой		
1. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка перед собой 1-4 круговое движение головой вправо 5-8 влево	4 раза	Ноги прямые Руки прямые Не делать резких движений
2. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка впереди 1- поворот головы вправо сторону; 2- И.П. 3- в левую сторону 4- И.П.	1 раз	Взгляд вперед Спина прямая Движение выполнять плавно Дыхание не задерживать
3. И.П. - стойка ноги врозь, правая рука на голове, скакалка перед собой 1-4 плавно толкнуть голову к правому плечу слева руку 5-8 - к левому плечу	6 раз	Упражнение выполнять плавно без резких движений, ног нет Ноги в коленях не сгибать Взгляд направлен вперед
4. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка впереди 1- скакалка перед собой 2- вверх встать на носки 3- перед собой, стопа на ладной стопе 4- И.П.	6 раз	Ноги прямые Руки прямые Спина прямая
5. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка в правой 1- поворот туловища влево, поворот скакалки в левую 2- И.П. 3- вправо 4- И.П.	6 раз	Спина прямая Дыхание ровное Ноги прямые Руки прямые
6. И.П. - широкая стойка скакалка вверх 1-4 наклоны туловища вправо 5-8 влево	6 раз	Спина прямая Упражнение делать плавно, ног нет
7. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-4 круговое движение туловищем вправо 5-8 влево	6 раз	Упражнение выполнять свободно, на 4 счета одно круговое движение.

<p>8. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка вниз</p> <p>1-наклон вперед насколько скакалкой коснуться пола</p> <p>2-присед</p> <p>3-наклон</p> <p>4-И.Я.</p>	6 раз	<p>При наклоне ноги в коленки не сгибаем</p> <p>При приседе колени не выходят за носки</p> <p>Спина прямая</p> <p>Взгляд направлен вперед</p>
<p>9. И.Я. - стойка правая на носок, скакалка вниз</p> <p>1-7 круговое движение в коленно-стопном суставе влево</p> <p>5-8 вправо</p> <p>Но не самая с левой ноги</p>	6 раз	<p>Дыхание ровное</p> <p>Взгляд вперед</p> <p>Упрямление вспомнить поф ойт</p>
<p>10. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка перед собой</p> <p>1-вспар левой вперед, правой в спину</p> <p>Взгляд, меняясь скакалкой к полу судри</p> <p>2.И.Я.</p> <p>3. Пятки правой ноги</p> <p>4. И.Я.</p>	5 раз	<p>Следить за техникой выполнения упражнения</p> <p>При выпаре ноги, колени скакалки ноги спереди не выходят за носки, дальнее ноги немного согнута в коленном суставе.</p>
<p>11. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка вниз</p> <p>1-вспар вправо, скакалка вперед</p> <p>2-И.Я.</p> <p>3-вспар влево, скакалка вперед</p>	6 раз	<p>Спина прямая</p> <p>Избежать большого наклона туловищем вперед</p>
<p>12. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка перед собой</p> <p>1-3 прыжки на месте</p> <p>4 - поворот на 360°</p>	4 раза	<p>Прыжки высоко</p> <p>Лодыжки напряжены</p> <p>Дыхание ровное</p>
<p>13. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка вправо</p> <p>1-Кружок ноги врозь, руки сзади стороны вверх</p> <p>2-переход скакалки</p>	4 раза	<p>Спина прямая</p> <p>Колени немного согнуты</p> <p>Дыхание ровное.</p>

	возвращаемся в У.П. 3-4 поке		
О С Н О В Н А Я	Круговое тренировка, направленная на развитие силовых способностей		
	Станция №1 Обратные отжимания	20 сек	У.П. - стоя спиной к стене, ладонями сцеплены в замок за ней руками и встемпиль
	Станция №2 Приседания с весом	20 сек	У.П. - стойка ноги врозь, левое колено согнато 1- присед 2- У.П. Колени не выходят за носки, спина прямая, взгляд направлен вперед.
	Станция №3 Отжимания	20 сек	У.П. - упор лежа руки под плечами спина прямая
	Станция №4 Косилки на скамье	20 сек	Лопатки от турелища не отводятся вперед. Тело вертикально
Ч А С Т Ь 6 (30 мин)	Станция №5 "Мостик"	20 сек	Левая нога опирается на носок в колене и поднимается над землей
	Круговое тренировка, направленная на развитие выносливости		
	Станция №1 Боковые скручивания с весом	20 сек	У.П. - сесть на гимнастическом коврике, ноги вместе, ступни от пола, руками сцеплены в замок, руки держат левое колено над собой 1- поворот направо 2- влево
	Станция №2 "Скалолаз"	20 сек	У.П. - упор лежа на скамье 1- подтягивать правое колено к левому локтю 2- левое колено
	Станция №3 "Ворона"	20 сек	У.П. - левая нога на работе, руки вверх, ноги вместе. Осуществляем круговые движения корпусом, руками и ногами одновременно. Голову держим ровно. Пройдемся в спине левым коленом. Взгляд направлен вперед.
Станция №4 "Ножницы"	20 сек	У.П. - лежа на предплечьях, ноги прямые приподняты на 10 см от пола	
Станция №5 Бег на месте с высоким подниманием бедра	20 сек	руки работают вразмахи, колено поднимается до угла 90°, приподнимается максимально высоко тазом	
Растяжка			
	1. У.П. - сесть на пол, ноги вместе 1-4 постепенной наклон вперед.	4 раза	Ноги в колене не сгибаются Спина прямая Упражнения выполняются

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин)	5-8 замерить в данном положении 9-12 плавно вернуться назад		Без резких движений
	2. И.П. - сед на полу ноги в стороны 1- наклон к правой ноге 2- вперед 3- к левой 4- И.П.	4 раза	Ноги прямые Спина прямая Дыхание ровное
	3. И.П. - сед на полу, ноги в стороны 1- наклон через спину к правой ноге, затем же через верх левой ноги к стопе 2- тоже с другой ногой	4 раза	Ноги прямые Взгляд направлен вперед Упражнение выполнять спокойно
	Перестроение		
	Игра «Воробьи, вороны»	3 мин	Участники делятся на 2 команды. Одна команда будет «воробьи», другая «вороны». Вороны встают по периметру круга. Воробьи в кругу. По команде воробьи (вороны) воробьи максимально близко входить к воронам. Те воробьи в которых попал мет ворон лет из круга и становится вороном, также вбиваясь воронами, также вбиваясь воронами. Воспринимает тот, кто остался последний в кругу.
	Игра «Услышь имя»	5 мин	Дети стоят в кругу. У одного из них (инициатор) мет, он бросает его назад вверх и называет свое имя. Тот, кто назван, должен развернуться лицом в круг и поднять мет. Воспринимает мет, кто последний мет болванки кон-во руг
Построение, проверка ите итогов, обрат по теме. Организационный уход с урока	1 мин	Спросить у учащихся о их самочувствии	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование складки сидя, сдача норматива

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование складки сидя у обучающихся
- 2) Развивающая: развитие гибкости

3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, мячи

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Стреловые упражнения Вправо Влево Круточ	1 мин	Добиваться четко выполнения Следить за осанкой
	3. Ходьба: - обычная, руки в замок, круговые движения в кистевой суставе - на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая к плечу 4- левая к плечу 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 - хлопки над головой - на - на пятках 1-2 руки перед собой, отведение рук назад 3-4 отведение плеча рук назад - с перчаткой, руки в сторону, сгибание и разгибание кисти рук - на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе вперед 5-8 круговые движения в локтевом суставе вперед 9-12 круговые движения прямыми руками впе- ред - на внутреннем своде стопы. 1-4 круговые движения в кистевой суставе назад	5 мин	Добиваться четко выполнения следить за осанкой Не забывать, что движения руками выполняются в ходьбе на носках Спина прямая, упражнения выполнять под счет Руки прямые Руки в стороны

Я Ч А С Т Ь (25 мин)	5-8 круговые движения в одном направлении 9-12 круговые движения в (в) противоположные направления - Вспираи по ходу движения - Поворот на кандрой шаг - Наклон на кандрой шаг		Носок не выходит за каблука, руки свободны, спина прямая, взгляд направлен вперед Спина прямая, при шаге пра- вой ногой поворот влево, при шаге левой ногой - поворот вправо. Нос при наклоне в коленях не сдвигать.	
	4. Бег по кругу Бег с захлестом голени Бег с высоким поднимани- ем бедра. Бег с высоким поднимани- ем бедра, назад. Христовской шаг Правым, левым боком	2 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг	Желт бег спокойной, соблюдая дистанцию Руки работают враз пугавица Руки в стороны Руки на пояс	
	Перестроение в 3 шеренги			
	Общеразвивающие упражнения с мячами			
1. И.П. - стойка ноги врозь мяч перед собой 1-4 круговые движения головы вправо 5-8 - влево	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая, дыхание не задерживать		
2. И.П. - стойка ноги врозь мяч перед собой 1 - поворот головы в пра- вую сторону 2 - И.П. 3 - в левую сторону 4 - И.П.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая, дыхание не задерживать		
3. И.П. - стойка ноги врозь, правая на каблуке, мяч перед собой 1-4 - голова по кругу влево к правому плечу; Смена рук 5-8 - к левому плечу	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать		
4. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны	8 раз	Спина прямая, дыхание не за- держивать. Упражнения выполнять по		

<p>1-4 круговое движение в луседалестном суставе вперед</p> <p>5-8 - круговое движение в коленной суставе вперед</p> <p>9-12 - в луседалестном суставе назад</p> <p>13-16 - в коленной суставе назад</p>		<p>спин</p> <p>Взгляд направлен вперед</p>
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, левая вперед</p> <p>1-4 наклоны туловища вправо</p> <p>5-8 - влево</p>	8 раз	<p>Спина прямая, дыхание не задерживать</p>
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, левая вперед</p> <p>1-4 круговое движение туловища вправо</p> <p>5-8 влево</p>	8 раз	<p>Управление выполнять спокойно, под счет</p>
<p>7. И.П. - стойка ноги врозь, левая перед собой</p> <p>1. наклон туловища вперед, тазовые кости к полу</p> <p>2. И.П.</p> <p>3 - назад</p> <p>4 - И.П.</p>	8 раз	<p>При наклоне вперед спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибаются</p> <p>Взгляд направлен вперед</p>
<p>8. И.П. - стойка, правая нога на носок, левая в правой</p> <p>1-4 круговое движение в талистоном суставе влево</p> <p>5-8 вправо</p> <p>Поме самое с левой ногой</p>	4 раза	<p>Взгляд направлен вперед</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Одно круговое движение на семьре счета</p>
<p>9. И.П. - стойка ноги врозь, левая перед собой</p> <p>1. выпад левой вперед, правой в спину назад, тазовые кости к полу сзади</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Топе правой ногой</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	<p>Следит за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Колени за носок не выходят при выпаде</p>
<p>10. И.П. - Д.С. левая впереди</p> <p>1. выпад вправо, левая вперед</p>	4 раза	<p>Спина прямая</p> <p>Убедитесь в правильности наклона туловища вперед</p>

	2. У.П. 3 - выклад влево, м.т.с. вперед		
	11. У.П.-О.С., м.т.с. перед собой. 1-3 продвижи на месте 4 - поворот на 360°	4 раза	Укрепление выносливости Укрепление координации Дыхание ровное
ПЕРЕСТРОЕНИЕ			
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)	1. У.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 плавно тянемся вперед, потянемся руками касаясь пола 5-8 замедлен в данной позе 9-12 плавно возвращаемся в У.П.	3 раза	Укрепление выносливости спокойно, без резких движений Ноги в коленях не сгибаются Спина прямая Дыхание ровное
	2. У.П. - выклад вперед, руки перед собой 1 - присядь влево 2 - вправо 3-4 поочередно	3 раза	При переменах спина прямая, взгляд направлен вперед, маж, опираясь как можно ближе к полу
	3. У.П. - симметричная стойка, руки перед собой 1-2 выклад влево 3-4 наклоны к правой ноге, руки в упоре на полу 5-6 выклад на правую ногу 7-8 наклоны к левой ноге	3 раза	Укрепление выносливости плавно, под счет При выкладе влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая стопа в этот момент прямая, носок чуть отведен на себя, после о другой (второй). Спина прямая, при переменах на смену ног, маж располагается как можно ближе к полу
	4. У.П. - сядь на пятки, руки на колени 1-4 плавно тянемся вперед, потянемся руками касаясь стоп 5-8 замедлен в данной позе 9-12 плавно возвращаемся в У.П.	3 раза	Ноги в коленях не сгибаются Укрепление выносливости без резких движений под счет Спина прямая, взгляд направлен вперед.

	5. В.П. - сед, ноги в стороны 1-4 ладони тянемся вперед, локтятся ручки касаются стоп 5-8 замираем в максимальной высоте 9-12 ладони возвращаемся в.П.	3 раза	Средняя максимально в стороны, ноги направлены вверх, локтятся на себя, ноги в коленях не сгибаем Спина прямая Упражнение выполняем без рывка движений
	6. В.П. - сед, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, локтятся руками к стопе 2- наклон вперед 3- к левой 4- в.П.	3 раза	Взгляд направлен вперед, движения не задерживаем Ноги в коленях не сгибаем, наклониться максимально на сколько позволяет растяжка
	7. В.П. - сед 1-3 раскачивающие движения вперед, руки тянутся к носкам 4- замираем в максимальной наклоне	3 раза	Полоска максимально выпячивать ладони, ноги в коленях не сгибать, на 4 замереть в максимальной наклоне на 3 секунды
	8. Принять позу "Складная из положения лежа на спине"	Юмми	Повторить технику выполнения, ноги на коврике, ноги нежно врозь, локтятся прямые, взгляд направлен вперед. 1-3- раскачивающие движения вперед, руки тянутся к носкам 4- замираем в максимальной наклоне на 3 секунды.
	9. В.П. - сед, ноги скрещены 1-4 руки вверх над головой 5-8- руки вниз, вперед, колени сгибаем поочередно 9-12	3 раза	Спина прямая Следите за дыханием
3 А К П Ю Ч И	Игра "Войди противник"	10 мин	Дети делятся на 2 команды, одна команда на одной стороне, другая на противоположной. По команде мет достается одной из команд. Задача команды с метом войти противника катком мет по полу на противоположную сторону. Те, кто коснулся мет войдет, проведет игру команда на своей стороне мет.

Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)			Воспроизводит кривизна, которую полностью выдает прогибывание.
	Цура „Неправильное движение“	4 мин	Ребенок стоит в середине. Учитель показывает движение, которое при слабых обстоятельствах не может повторить (руки на пояс) Тое, кто был невидимательно и повторил движение выдает.
	Построение, движение, оп-нос по теме. Организационный этап с урока	1 мин	Спросить у учащихся о их самочувствии

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Обучение прыжков на скакалке и подъема туловища

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике выполнения прыжков на скакалке и подъема туловища
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, укрепление мышц пресса
- 3) Воспитательная: формирование самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скамейка, скакалки

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П	1. Построение, создание раздаточных материалов	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Строевые упражнения Вправо Влево Крутая	1 мин	Добиваемся полного выполнения Следить за осанкой

Бег с велосипедными ногами машинкой безрука	0,5 круга	Руки работают врозь му- ловидно
Бег с велосипедными ногами вперед, назад	0,5 круга	Руки в стороны
Трицикловой шаг правым левым боком	1 круг	Руки на пояс
Перестроение в три шеренги		
Общая разминка упражнения со скамейкой		
1. И.Я. - сядь на скамей- ку, руки на коленях 1-4 - круговое движе- ние головой вправо 5-8 влево	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая, дыха- ние не задерживать
2. И.Я. - сядь на скамей- ку, руки на коленях 1 - поворот головы в правую сторону 2 - И.Я. 3 - в левую сторону 4 - И.Я.	8 раз	Движения выполняются плав- но, спина прямая, дыхание не задерживать
3. И.Я. сядь на скамей- ку, правая рука на го- лове, левая на колене 1-4 плавно поворачивать го- лову к правой плечу Спина прямая 5-8 - к левой плечу	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать Упражнения выполнять без паузы движений
4. И.Я. - сядь на скамей- ку, руки в стороны 1-4 - круговое движе- ние в лучезапястном суставе вперед 5-8 - круговое движение в лучезапястном суставе вперед 9-12 - в лучезапястном суставе назад 13-16 - в лучезапястном су- ставе назад	8 раз	Спина прямая, дыхание не за- держивать Упражнения выполнять по счету Взгляд направлен вперед
5. И.Я. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - в лево	8 раз	Упражнения выполнять спокойно, по счету
6. И.Я. - стой на ска- мейке, руки на пояс 1 - наклоном туловища вперед, затем к полу	8 раз	При наклоне вперед спина прямая, пояс не сгибать

	2- И.П. 3- казар 4- И.П.		
	7. И.П. - стойка, правая на скамейке, руки на пояс 1-4 круговое движение в коленостопном суставе влево 5-8 вправо Но не самое левой ногой	4 раза	Спина прямая Взгляд направлен вперед Дыхание ровное
	8. И.П. - стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1- ставим правую ногу на скамью 2- переставляем левую 3- правая на пол 4- И.П.	4 раза	Следим за правильностью выполнения упражнения Взгляд направлен вперед
	9. И.П. - упор левая на скамье 1- переставляем правую ногу к груди 2- И.П. 3- переставляем левую ногу 4- И.П.	4 раза	Спина прямая Избегаем большого наклона туловищем вперед
	10. И.П. → О.С. 1- левую ногу сзади скамьи вправо 2- влево 3-4 поочередно	4 раза	Туловище высоко Мускулы напряжены Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
Приседы на скамейке			
О С Н О В Н	1. Объяснение техники выполнения приседов на скамейке	2 мин	И.П. - как вы находитесь старая колотили, руки слегка согнуты и выведены вперед. - Не присядьте на всей стопе. Формируйте пятку на носок, приседание наиболее обратившись на носки. - Не сидите коши во время приседов. При приседании амортизируйте а отталкивайтесь выталкивайте! - Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад - это приводит к потере равновесия

А Я Ч А С Т 6 (30 мин)	2. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка сложенна врозь, в правой руке 1-4 круговые движения кистью вперед с прыжком 5-8 то же с другой рукой	3 раза	Рука со скакалкой согнута в локте и прижата к туловищу. Выполнить упражнения со скакалкой по сету, соблюдая правила выполнения и технику безопасности.
	3. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка сложенна врозь, в правой руке 1-4 круговые движения кистью вперед с прыжком 5-8 то же с другой рукой	3 раза	Прыжок выполняется на каблуки удар скакалкой о пол. Прыжок выполняется матом двух ног.
	4. И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка в правой руке 1. перешагиваем скакалку через себя 2. перешагиваем между скакалкой 3-4 то же	3 раза	При перешагивании скакалки через себя, руки согнуты в локтях около туловища, вращение скакалкой происходит за счет круговых движений кистью
	5. Прыжки на скакалке по сету двух ног	20 раз	И.Я. - стойка ноги врозь, скакалка намотана сзади, под коленками, руки согнуты и выведены вперед.
	Техника прыжка туловища		
1. Обяснение техники прыжка туловища	2 мин	И.Я. - левая ступня на полу. Ноги согнуты. Ступни прижаты к полу на 30-40 см от таза. Руки в замок за головой Сделать вдох и выполнить прыжок туловища, округлив спину, касаясь локтями колен. Вернуться в И.Я., сделать выдох.	
2. И.Я. - левая нога на скалке, руки врозь туловища 1. прыжок прыжок ног до 90° 2- И.Я. 3- то же	3 раза	Следить за техникой выполнения, ноги в коленях не сгибать, дыхание ровное.	
3. «Сидячие прыжки» И.Я. - левая нога на скалке, правая нога на скалке, руки за головой 1. прыжок прыжок не отрывая	4 раза	Руки за головой в замок Вперед направлен вперед. Сделать вдох и прыжок туловища, не отрывая лопаток. На выдохе И.Я.	

	<p>лопаток 2-3 задерживаемые в данном положении 4- И.Я.</p>		
	<p>4. "Прыжок туловища" И.Я. - упор локтя, ноги согнуты в коленях, руки в замок за го- ловой 1- прыжок туловища нависшем положении 2- И.Я.</p>	10 раз	<p>Стопы плотно прижаты к полу. Время прыжка туловища высот И.Я.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	Игра "Кашки-мышки"	7 мин	<p>Дети встают в круг. Берут 2 м.я.а; один м.я.а - "кашка", другой "мышка". Задача игроков. Звук пере- бьет "кашка" друг друга по кругу, пока кашка не добьется мышку.</p>
	Игра "День, ночь"	7 мин	<p>Ведущий стоит спиной к уча- стникам, когда он говорит "День" все участники перубегают, по- качают, делают Как только ведущий прокричит "ночь" и резко повернется, все до- лжны залечь, сначала в про- двальной форме, затем мо- жно вводить другие легкие положения Ато пошевелился покидает игру</p>
	<p>Жостраение, прове- дение аптаов, опре- ло теле. Организационной ухор с урока.</p>	7 мин	<p>Спросить у учащихся о их самосубствии</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование прыжков на скакалке и подъёма туловища, сдача норматива

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование технике выполнения прыжков на скакалке и подъёма туловища
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, укрепление мышц пресса
- 3) Воспитательная: формирование самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скамейка, скакалки

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	1. Приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на технику, напомнить о ТБ
П О	2. Упражнения Вправо Влево Крути	1 мин	Добиваться полного выполнения Следить за осанкой
А Г О Т О В И Т Е Л Б И	3. Хорьба: - обхватная, руки врозь, круговые движения в кистевой суставе - на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая к плечу 4- левая к плечу 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 хлопки над головой - на пятках 1-2 руки перед собой 3-4 отведение назад руки назад - с перекатом, руки в стороны, сгибание разгибание кисти рук - на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевом суставе вперед 5-8 круговые движения в кистевом суставе назад	5 мин	Добиваться полного выполнения Следить за осанкой Не забывать, что движения руками выполняются в хорьбе на носках Спина прямая, упражнения выполнять над землей Руки прямые Руки в стороны

А Я Ч А С Т 6 (25 мин)	В локтевом суставе вперед 9-12 круговые движения прегними руками назад				
	- Всплыви по ходу дви- жения - Поворот на кончик шляп		Локоть не выпадит за камень, руки свободны, спина прямая, взгляд направлен вперед		
	- Наклон на каждую шляп		Спина прямая, при шаге левой ногой поворот вправо, при шаге пра- вой ногой поворот влево.		
	4. Бег по кругу Бег с замахом шляпки Бег с выносом подни- маньем бедра Бег с прямой походкой вперед, назад Крестовой шаг Правой, левой боком	1 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круга		Локоть бега свободный, соблюдать дисциплину Руки работают враз туловища Руки в стороны Руки на пояс.	
	Перестроение в 3 шеренги				
	Общая развивающая упражнения с гимнастической палкой				
1. И.П. - стойка ноги врозь, палка перед собой 1-4 - круговое движение головы вперед 5-8 - вправо	8 раз		Движения выполняются пла- вно, спина прямая		
2. И.П. - стойка ноги врозь, палка перед собой 1 - поворот головы вправо сторону 2 - И.П. 3 - влево сторону 4 - И.П.	8 раз		Движения выполняются пла- вно, спина прямая, дыхание не задерживать		
3. И.П. - стойка ноги врозь, палка перед собой 1-4 - правую руку к голове, палка перед собой Спина рук 5-8 - к левой плечу	8 раз		Спина прямая, дыхание не задерживать Взгляд направлен вперед.		
4. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговое движение в локтевом суставе вперед 5-8 - назад	8 раз		Спина прямая, дыхание не задерживать		

	5. И.П. - стойка ноги врозь, ладья вверх 1-4 наклон туловища вправо 5-8 влево	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	6. И.П. - стойка ноги врозь, шевелюшечная ладья вверх 1-4 круговое движение туловища вправо 5-8 влево	8 раз	Упражнение выполнять спокойно, под счет На счете счета одно круговое движение
	7. И.П. - стойка ноги врозь, шевелюшечная ладья перед собой 1- наклон туловища вперед, тенью ладью к полу 2 - И.П. 3 - назад 4 - И.П.	8 раз	При наклоне вперед спина прямая, ноги не сдвигать
	8. И.П. - стойка правая на комок, шевелюшечная ладья врозь 1-4 круговая движение в горизонтальной плоскости вправо 5-8 влево Ноги не сдвигать с левой ногой	8 раз	Взгляд направлен вперед Дыхание ровное Упражнение выполнять под счет
	9. И.П. - стойка ноги врозь, шевелюшечная ладья перед собой 1. Вперед левой вперед, тенью в спину ладью, тенью шевелюшечной ладью к полу сзади 2 - И.П. 3 - поочередно правой ногой 4 - И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	10. И.П. - О.С. шевелюшечная ладья перед собой 1-3 прогибы на месте 4 - поворот на 360°	4 раза	Спина прямая Избежать быстрого наклона туловищем вперед. Прогнуть высоко
	11. И.П. - О.С. ладья врозь	4 раза	Прогнуть высоко

	1- Встаю вправо, голова вперед 2- И.П. 3- Встаю влево, голова вперед		Искривлен Дыхание ровное
	1- И.П. - стоя на носках, голова вверх. 1- Присяд, широчайшая стойка, махика перед собой 2- И.П. 3-4 ноги самое	4 раза	Спина прямая Полови нежно согнуты Дыхание ровное
Перестроение в колонны			
О С Н О В Н А Т Ч А С Т Ь (30 мин)	1. Присяди через махикю на двух ногах с продвижением вперед 2. Присяди правым боком на двух ногах с продвижением вперед. 3. Присяди левым боком с продвижением вперед 4. Присяди спиной вперед, скакалку держим назад 5. Присяди на правой ноге с продвижением вперед. 6. Присяди на левой ноге с продвижением вперед	1 раз	Дыхание ровное, соблюдаем ТБ, следить за движением ног - Не промать на всей стопе Подороживать нужно на носках, предельно тщательно обязательно на носки. - Не сидеть на нос во время присядов. При выполнении алгоритмуйте и останавливаться выполнять. - Не наклоняться вперед и не прогибаться назад - это приводит к потере равновесия.
	Сядка корсетива	10 мин	Следить за техникой выполнения И.П. - скакалка сзади, лев коленки при сгибе согнуты и выверены вперед.
Перестроение в шеренгу, карфид против своего шпалитенцао угла			
	И.П. - лежа на спине, ноги врозь туловище 1- поворот туловища на 30° 2- И.П. 3- поворот	3 раза	Следить за техникой выполнения, ноги в коленях не сгибать, дыхание ровное Спина прижата к полу
	"Компьютер" И.П. - лежа на спине, руки за головой врозь, ноги развести в стороны. 1- свести ноги стою, правая нога	3 раза	Толка приподнима, вперед направляет вперед, довести не задерживать Ноги в коленях не сгибать Ноги носочек как можно

	Была вынес левая, 2- раз воити и сареститъ кои, глави сверху она заиде левая.		Бегите к полу.
	Арен за 30 сек И.Я.- лева на спине, руки за головой 1- ладони пуговница 2- И.Я.	30 сек	Кои согнуты в коленях, ру- ки в замок за головой. Кои по време пуговница, кои от пола не отрыватся, ладони касаются колен.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	Игра "Воробы и мисы"	7 мин	Дети делется на 2 команды. Одна команда "мисы" становится по периметру площадки. Группа "Воробы" в центр. Команда "мисы" дается 3 мисы по секунду преподаватель и сн каждая от выдвигать во- робьев с помощью мисы. Задача "мисы" выдвигать как быстро быстрее и больше во- робьев. Задача воробьев как мож- но дальше продержаться в центре.
	Игра "Чувство времени"	5 мин	Преподаватель объясняет игро- кам, что после того, как будет выключен секундомер, игроки дол- жны переключаться по площадке в течение 1 мин. Тот из игроков, который пер- вый ступит, это мисы закончи- лась - встает и выдвигается. Воспроизводит тот из игроков, у кого чувство времени развито лучше.
	Настроение, прове- дение и т.д., опрос по теме	2 мин	Спросить у учащихся об их самочувствии.
	Организационный момент с урока.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Упражнения в висах и упорах.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение комплекса упражнений круговой тренировки
- 2) Развивающая: развитие силовых, координационных способностей и выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В У Т Е Л Ь Н А Я	1. Настрояние, соблюдение правил урока	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Стреловые упражнения: влево вправо вперед	1 мин	Работать сеткой вспомогательная схватить за осанкой
	3. Ходьба: - быстрая, руки в замок, круговые движения в плечевом суставе - на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая к плечу 4- левая к плечу 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 ходьба над головой - на пятках 1-2 руки согнуты в локтях перед собой, отведение рук назад 3-4 отведение прямых рук назад - с перчатками, руки в стороны средними пальцами касаемся концы рук. - на внешней свод стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе вперед 5-8 круговые движения в локтевом суставе вперед 9-12 круговые движения предплечьями руками вперед. - на внутренней свод стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе назад 5-8 круговые движения в локтевом суставе назад 9-12 круговые движения предплечьями руками назад	5 мин	Работать сеткой вспомогательная схватить за осанкой Не работая, это движение руками вылазить в ходьбе на носках Спина прямая, удерживать голову под счет Руки прямые Руки в стороны Носки не касаются

4 А С Т 6 (25 мин)	- Выпады по ходу движения		руки прямо, руки свободно спина прямая, взгляд направлен вперед
	- Поворот на каждой шаг		Спина прямая, при этом правой ногой поворот влево или левой ногой пово- рот вправо
	- Наклон на каждой шаг		Копы при наклоне в коленях не сгибаются
	1. Бег по кругу	2 круга	Язык бега спокойный
	Бег с захватом голени	0,5 круга	Соблюдать дистанцию
	Бег с выносом позвоночника вперед	0,5 круга	Руки работают врозь туло- вница
Бег с прямыми коленями впе- ред, назад.	0,5 круга	Руки в стороны	
Представитель шаг правым, левым боком	1 круг	Руки на пояс	
Перестроение через центр в 3 шеренги			
Образовательные упражнения со скакалками			
1. И.П. - стойка ноги врозь, ска- калка перед собой	4 раза	4 раза	Копы прямые
1-4 круговое движение голо- вой вправо			Руки прямые
5-8 влево			Копы не дергаются
2. И.П. - стойка ноги врозь, скака- лка в руке.	4 раза	4 раза	Взгляд вперед
1- поворот головы вправо			Спина прямая
2- И.П.			Движения выключить
3- влево			главно
4- И.П.			Поманить не задержи- вать
3. И.П. - стойка ноги врозь, правой рукой на голове, скака- лка перед собой.	6 раз	6 раз	Упражнение выполня- ть плавно, без резких движений, копы свет
1-4 - плавно темпировать голову к правому плечу Спина ровна			Копы в коленях не сгибаются
5-8 - к левому плечу			Взгляд направлен вперед
4. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в правой	6 раз	6 раз	Копы прямые
1- поворот туловища влево передней скакалкой			Руки прямые
2 - И.П.			Спина прямая
3- перед собой, скакалка на на- стной стопе			
4- И.П.			
5. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в правой	6 раз	6 раз	Спина прямая
1- поворот туловища влево			Поманить ровнее
2- И.П.			Копы прямые
3- вправо			Руки прямые
4- И.П.			

<p>6. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка перед собой 1- заводим ноги через верх скакалки 2- заводим ноги через верх скакалки</p>	6 раз	Спина прямая Дыхание ровное Взгляд направлен вперед Не совершаем лишних движений
<p>7. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-4 наклон туловища вправо 5-8 влево</p>	6 раз	Спина прямая Упражнение делать мягко, под счет
<p>8. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево</p>	6 раз	Упражнение выполнять спокойно, на 4 счета одно круговое движение
<p>9. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка впереди 1-наклон вперед, пытаемся скакалкой коснуться пола 2- присед 3- наклон 4- У.П.</p>	6 раз	При наклоне ноги в коленях не сгибаем При приседе скакалки не выскользает за носок Спина прямая Взгляд направлен вперед.
<p>10. У.П. - стойка правая нога на носок, скакалка вправо 1-4 круговые движения в левом коленном суставе влево 5-8 вправо Ноги не сгибаем с левой ногой</p>	6 раз	Дыхание ровное Взгляд вперед
<p>11. У.П. - стойка ноги врозь скакалка перед собой 1- выпад левой вперед, промыв в спине назад, тазобедренной скакалкой к полу сзади 2- У.П. 3- выпад правой ногой 4- У.П.</p>	5 раз	Следить за техникой выполнения упражнения При выпаде ноги колено ставится под скакалку не выскользает за носок, скакалка не касается сустава в коленном суставе
<p>12. У.П. - О.С. 1-3- прогнись на месте 4- поворот на 360°</p>	6 раз	Спина прямая Издаем большое количество звуков Взгляд вперед Упражнение выполняем высоко
<p>13. У.П. - О.С., скакалка впереди 1- выпад вправо, скакалка вперед 2- У.П. 3- выпад влево, скакалка вперед</p>	4 раза	(Артман высоко) Мышцы напряжены Дыхание ровное
<p>14. У.П. - О.С., скакалка вправо</p>	4 раза	Спина прямая

	<p>1- наклоны через сторону к правой ноге, затем через верх левой руки к стопе</p> <p>2- ноге с другой ногой</p>		<p>Упражнения выполняются свободно.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н</p>	<p>Игра "Снайпер"</p>	<p>Юшнн</p>	<p>Перед началом игры по требованию определяют 2 "капитана" Очки ставятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, между "капитанами", у которого игрок "капитан" с размаху бросает мет, пыта-ясь зайти между игроков на середине поля. Если ему это удалось, то той игрой считается выбывшим из игры: он должен обойти за урныцы площадки, мет противоположной команды должен поймать другого "капитана" и его очередь бросать.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Если "капитан" бросил мет неровност-ко и метло, то любой игрок может его поймать, он получит дополнительное очко и может вернуться в игру выбывшего ранее игрока или "заменить его".</p>

<p>A 9 4 A C T 6 (15 мин)</p>			<p>случай прямого попадание мяча. 2. Игрок, попытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим. 3. Последние два игрока сады становятся «капитанами», и игра повторяется вновь. 4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскоком.</p>
	<p>Игра «Досчитай до».</p>	<p>земли</p>	<p>Ребенок стоит в центре. Им необходимо вместе досчитать до задуманного числа. Сложность в том, что одну цифру может сказать один человек и всею группой. Если цифру одновременно сказано два и более ребят, игра начинается заново.</p>

	Построение, проведение соревнований, отрос по теме Организационный уход с урока	2 мин	Спросить у учащихся все о их самочувствии
--	--	-------	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование прыжков на скакалке, сдача норматива. Полоса препятствий.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение комплексу упражнений круговой тренировки
- 2) Развивающая: развитие силовых, координационных способностей и выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О А Г О Т О	1. Построение, сообщаеме задание урока	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Строевые упражнения. Вправо Влево Вперед	1 мин	Подвигаться строго выдерживая сиречь за скалкой
	3. Ходьба: - обхватывая руки в замок, круговые движения в кистевой сумке	5 мин	Подвигаться строго выдерживая сиречь за скалкой
	- на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая и плечу 4- левая и плечу 5- правая вверх 6- левая вверх. 7-8- хлопки над головой - - на пятках 9-2- руки согнуты в локтях		Не забывать, что движения руками выдерживать в ходьбе на носках

В	Круг собачь, отведение рук назад		
И	3-4 отведение предплечья рук назад		Спина прямая, упражнения выполнять по ритму
Т	- поворот, руки в стороны, сгибание разгибание кисти рук		
Е	- на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе вперед		Руки прямые
Л	5-8 круговые движения в кистевой суставе вперед		
Б	9-12 круговые движения предплечьями вперед		
Н	- на внутреннем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе назад		
А	5-8 круговые движения в кистевой суставе назад		Руки в стороны
Я	9-12 круговые движения предплечьями назад		
Ч	- Вспомогательные по ходу движения		
А	- Поворот на кандрой шаг		Косой не выходит за колесо, руки свободно, спина прямая вперед направлен вперед
С			Спина прямая, при шаге правой ногой поворот влево, при шаге левой ногой поворота вправо
Т	- Наклон на кандрой шаг		Косой при наклоне в колени не сгибать
Б			
(25мин)	4 Бег по кругу	2 круга	Ягодицы слегка согнуты соблюдать дистанцию
	Бег с захлестом голени	0,5 круга	
	Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круга	Руки работают в такт туловищу
	Бег с прямыми ногами вперед, назад	0,5 круга	Руки в стороны
	Диагональный шаг правым, левым боком	1 круг	Руки на пояс
Перестроение через центр в 3 шеренги			
Общеразвивающие упражнения в паре			
	1. И.П. - стоя на коши друг лицом друг к другу, руки на плечи партнера	4 раза	Косой прямые Руки прямые

1-4- круговое движение головой вправо 5-8 - влево		Не держать резки движением
2. И.П. - стойка кони врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнера 1- поворот головы в правую сторону 2- И.П. 3 - в левую сторону 4- И.П.	11 раз	Взгляд вперед Спина прямая Движение выполнять плавно Дыхание не задерживать
3. И.П. - стойка кони врозь, правая на голове, левая на плечи партнера 1-4- плавно поворачивать голову к правому плечу Смена рук 5-8 - к левому плечу.	6 раз	Упражнение выполнять плавно, без рывков движением, под себя Кони вкаменят не сидеть Взгляд направляют вперед
4. И.П. - стойка кони врозь, 1- руки перед собой, касаются рук партнера 2- вверх встали на носки 3- перед собой, с касанием рук партнера стали на полные стопы 4- И.П.	6 раз	Кони прямые Руки прямые Спина прямая
5. И.П. - стойка кони врозь, руки на плечи партнера 1- наклон вперед 2- 3 круговых движения 4- И.П.	6 раз	Спина прямая Руки прямые Кони прямые Дыхание ровное
6. И.П. - стойка кони врозь, одна рука вверх, другая держит руку партнера 1-4 наклон плечевого пояса в сторону 5-8 встали сторону	6 раз	Спина прямая Упражнение делать плавно, под себя Упражнение выполнять зеркально
7. И.П. - стойка кони врозь, берем за руки с партнером 1- присед 2- И.П. 3- 4 поше	6 раз	Упражнение выполнять стойкой, сидеть стойкой Кони не вкаменят за носки.
8. И.П. - стойка кони врозь бодая к партнеру, рука на плече 1- 4 руки вперед-назад равной силой от партнера 5-8 поше со сменой стороны	6 раз	Соблюдать технику безопасности. Нос, который выполняется, макс прямая Стоящую коню можно коснуться в коленном суставе для амортизации

	9. П.П. - стойка, правая на ко- сох, держимся за руки с на- ртерами 1-4. Крутовое движение вправо стопной частью влево 5-8 вправо То не самое с левой ногой	6 раз	Доказать ровная Взгляд вперед На каблуки сбит кру- товое движение
	10. П.П. - стойка ноги врозь, держимся за руки с партнером 1- вправо в сторону 2- перекиат на противоположную сторону 3-4 тоже	5 раз	Следить за техникой выполнения упражнения При перекиате ногу каблуком как можно ближе к полу
	11. П.П. - А.С. Держимся за руки с партнером 1-4 прыжки на правой ноге 5-8 на левой 9-12 на двух	6 раз	Взгляд направлен впе- ред Ориентация на ори- ент Доказать ровная
	<u>Перестроение в колонну</u>		
О	Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед	1 раз	Доказать ровная, соб- людение техники без- опасности, следить за движением ног
С	Прыжки правым боком на двух ногах с продвижением вперед.		- Не прогибайте на всей стопе. Корректировать нужно на кончике пры- жельника так же обе- зопасительно на носки.
Н	Прыжки левым боком с про- движением вперед.		- Не сгибайте ноги во время прыжков. При продвижении ориенти- руйтесь, а отталкивае- тесь воспримите.
О	Прыжки спиной вперед, с от- качкой крупным шагом.		- Не наклоняйтесь впе- ред и не прогибайте ноздри - это приводит к потере равновесия.
В	Прыжки на правой ноге с продвижением вперед.		
И	Прыжки на левой ноге с продвижением вперед.		
А			
Г	Налоса препятствий Объемная змейкой движение, Крепко держать себя, сбалансиро- ванное кубики, прыжки вправо слева до конца, Взять скака- лку и прыжками на двух но- гах с продвижением вперед вернуться к своей колонне и перейти эстафету.	1 раз	Следить за правиль- ностью выполнения упражнения. Все прыжки выполнять только на двух ног. Выпрыгивать канат справившись быстрее остальных с задани- ем.
Ц			
А	Сдача норматива	10 мин	Следить за техникой выполнения П.П. - скакалка ного-

<p>С Т 6 (30 мин)</p>		<p>дети сядут, под каменем, руки сле- ва согнуты и вы- ведены вперед.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е</p>	<p>Игра „Скайпер“.</p>	<p>10 мин</p> <p>Перед каждой иг- рой по очереди вы- даются их капита- нов. Они становятся на противополож- ных концах площад- ки. Остальные дети встраниваются в ряд на середине по- лиции, выданы „ка- питану“ у которого лет. „Капитан“ с ре- шью бросает лет, пытаясь зайти лю- бую из игроков на средние поле. Если лет это удалось, то игрок считается выбывшим из игры. Он должен отойти за границу площад- ки, лет, проигравший должен поменять груп- пу „капитан“; теперь его очередь бросать. Правила:</p>

<p>Л Б Н А Я Ч А С Т Б</p>			<p>1. Если капитан "бросил" и не перестало его слышно, то любой игрок может его поймать: он получает дополнительное очко и может вернуть в игру вышедшего ранее игрока или, наоборот, сократить число в случае прямой поправки места.</p> <p>2. Игрок, попытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, вышедший вышедший.</p> <p>3. Последние два игрока сами становятся капитанами, и игра повторяется вновь.</p> <p>4. Когда договариваются, то игроки могут ловить мяч только с отскока.</p>
(15 мин)	Игра "Расхитай до"	3 мин	<p>Дети стоят в шеренге.</p> <p>Им необходимо вместе доскочить до заданного числа.</p> <p>Сложность в том, что если кто-то может сбавить время человек и всего один раз.</p> <p>Если цифру оркестром скажешь два и более раз, игра начинается заново.</p>
	<p>Дает задание, проверку ответов, опрос по теме</p> <p>Организуем игровой урок с урока</p>	2 мин	Спросить у учащихся о их самочувствии

В	Круг собачь, отведение рук назад		
И	3-4 отведение предплечья рук назад		Спина прямая, упражнения выполнять по ритму
Т	- поворот, руки в стороны, simultaneous разведением кистей рук		
Е	- на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе вперед		Руки прямые
Л	5-8 круговые движения в кистевой суставе вперед		
Б	9-12 круговые движения предплечьями вперед		
Н	- на внутреннем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевой суставе назад		
А	5-8 круговые движения в кистевой суставе назад		Руки в стороны
Я	9-12 круговые движения предплечьями назад		
Ч	- Вспомогательные по ходу движения		
А	- Поворот на кандрой шаг		Косой не выходит за колесо, руки свободно, спина прямая вперед направлен вперед
С			Спина прямая, при шаге правой ногой поворот влево, при шаге левой ногой поворота вправо
Т			Косой при кандроне в колесках не сидеть
Б			
(25мин)	4 Бег по кругу	2 круга	Ягодицы слегка согнуты соблюдать дистанцию
	Бег с захлестом голени	0,5 круга	
	Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круга	Руки работают в такт туловищу
	Бег с прямыми ногами вперед, назад	0,5 круга	Руки в стороны
	Диагональный шаг правым, левым боком	1 круг	Руки на пояс
	Перестроение через центр в 3 шеренги		
	Общеразвивающие упражнения в паре		
	1. И.П. - стоя на коши друг лицом друг к другу, руки на плечи партнера	4 раза	Косой прямые Руки прямые

Раздел 4. Диагностика плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре АНПОО «ДВЦНО» АК.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 5 классе АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 5 класса АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование (**не менее 5 тестов**) и определить уровень физической подготовленности у мальчиков 11-12 лет АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 5 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 5 классе мы начали с технической подготовки к процедуре хронометрирования видов деятельности учащегося на протяжении всего урока. Затем результаты исследования были занесены в протокол хронометрирования урока по физической культуре (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования хронометрирования урока по физической культуре и определена плотность урока по физической культуре в 5 классе по формуле:

$$A.P. = \frac{T(в.у.)}{T(урока)} \times 100\%$$

T (урока)

$$O.P. = \frac{T(урока) - T(простоя)}{T(урока)} \times 100\%$$

T (урока)

Примечание: - Т (урока) – общее время, затраченное на фрагмент урока;

- Т (ф.у.) – время, затраченное на выполнение упражнений.

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Комарицкая С.А

Ф.И.О. наблюдаемого Гринец Мария

Дата проведения 17.11.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока					
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой	
Подготовительная	Перестроение	60 с.		40 с.			20 с.	
	Приветствие	30 с.	5 с.	25 с.				
	Развитие координации	60 с.		60 с.				
	Ходьба	120 с.	30 с.	60 с.	30 с.			
	Бег	180 с.		120 с.	60 с.			
	Ходьба	30 с.	10 с.	20 с.				
	Перестроение	30 с.	10 с.	20 с.				
	ОРУ	600 с.	30 с.	490 с.	30 с.	30 с.		20 с
	Перестроение	30 с.		20 с.	10 с.			
Итого	19 мин	1 мин 25 с.	13 мин 15 с.	2 мин 10 с.	30 с.	40 с.		
Основная	Специальные упражнения	300 с.	30 с.	210 с.		60 с.		
	Подводящие упражнения	420 с.	30 с.	360 с.			30 с.	
	Обучение передачи мяча снизу	480 с.	60 с.	360 с.		30 с.	30 с.	
	Совершенствование передачи мяча сверху	300 с.	30 с.	270 с.				
	Итого:	25 мин	2 мин 30 с.	20 мин		1 мин 30 с.	1 мин	

Заключительная	Перестроение	60 с.		20 с.	30 с.	10 с	10 с.
	Пробная игра в пионербол	600 с.	120 с.	420 с.		20 с.	
	Перестроение	60 с.		30 с.		30 с.	
	Подведение итогов	120 с.	60 с.	60 с.			
	Организованный выход из зала	120 с.	10 с.	50 с.		60 с.	
	Итого:	16 мин	3 мин 10 с.	9 мин 40 с.	30 с.	2 мин	
	ИТОГО:	1 ч.	7 мин 5 с.	42 мин 55 с.	2 мин	4 мин 20 с.	1 мин 50 с
	А.П. =						71,5 %
	О.П. =						96,9 %

Результаты исследования: проведение хронометрирования урока физической культуры в 5 классе, позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 96,9 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры. Моторная плотность урока составила 71,5%, что также соответствует требованиям. Продолжительность подготовительной части урока составила 19 мин, основной части - 25 мин, заключительной части – 16 мин. Время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи.

Заключение к уроку: время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи. Задачи были выполнены, урок прошел продуктивно и с интересом для занимающихся. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь для задания и это не снизило плотность урока.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 7). Далее, были описаны результаты

исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 7 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося

на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Комарицкая С.А

Ф.И. наблюдаемого Елизаров Игорь

Дата проведения 15.11.2023

Задачи урока:

- 1) Образовательные: обучение верхней передаче, совершенствование нижней передачи.
- 2) Развивающие: Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.
- 3) Воспитательные: воспитать дисциплину.
- 4) Оздоровительные: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный
5 мин	Перестроение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке.	2
15 мин	Строевые упражнения	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
20 мин	Ходьба	Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплины удовлетворительная.	3
25 мин	Бег по диагонали	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Некоторая эмоциональная сдержанность.	3

30 мин	Ходьба	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему.	2
35 мин	ОРУ на месте	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад	2
40 мин	Работа с мячами в парах	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Эстафеты с мячами	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется во вред дисциплине.	5
50 мин	Игра «Снайпер»	Эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворение. Спокойствие.	3
60 мин	Подведение итогов	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Желание узнать	3

Результаты исследования: благодаря исследованию мы можем проследить какая часть урока более интересна испытуемому. Подготовительная часть не проявляла должного интереса (2 балла), ровно до того момента, как начались движения, уже при ходьбе интерес поднялся до 3 баллов. По оценкам и поведению можно легко сказать, что пик интереса пришелся на основную часть, во время работы с мячами и эстафетами (5 баллов). По завершению работы интерес немного уменьшился (3 балла), но подведение итогов все равно слушали внимательно.

Заключение по уроку: урок прошел продуктивно, задачи были выполнены. Также стоит отметить, что учителю удалось заинтересовать учащихся, у которых в начале урока не было желания заниматься. Видно, что учащиеся хотели поработать с мячами, что предоставило им большое удовольствие от занятия. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявляемым требованиям. Следовательно, задачи урока, поставленные

учителем к уроку, его тип соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.

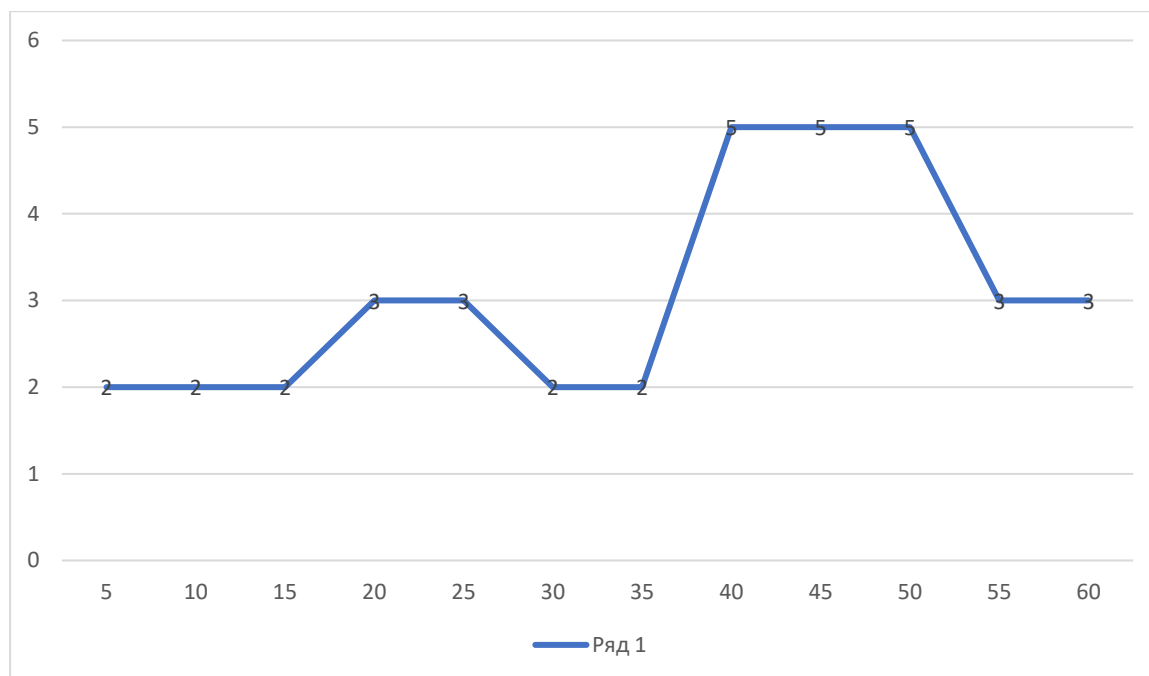


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ), направлен на силовые способности; челночный бег 3x10 метров - проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, направлен на координационные способности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для

прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, направлен на скоростно-силовые способности; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+», направлен на подвижность в тазобедренном суставе. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение В).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 8) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 9, 10) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 5 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет, девочки (6 человек)

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Дорошенко С. В.

Дата тестирования 07.11.21

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Аникушина А.	11 сек	Низ	101	Низ	1	Низ	+ 6	Сред	Низкий
2	Бобенко Т.	10 сек	Низ	131	Низ	3	Низ	+7	Сред	Низкий
3	Слюсарева А.	7 сек	Выс	166	Выс	5	Низ	+ 4	Низ	Средний

4	Зюзина Е.	9 сек	Сред	165	Выс	6	Низ	+ 1	Низ	Средний
5	Москаленко Т.	8 сек	Выс	145	Сред	0	Низ	+ 2	Низ	Средний
6	Сайдары В.	9 сек	Сред	129	Низ	2	Низ	+ 6	Сред	Средний
Средний показатель / Средний УФП		9	Сред	139,5	Сред	2,8	Низ	4,3	Сред	Средний

По данным представленным в таблице 8, можно сказать, что у девочек 5 класса Международной лингвистической школы преимущественно средний уровень физической подготовленности. Из 6 человек у 2 низкий уровень и у 4 средний уровень.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет, девочки (6 человек)

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Дорошенко С.В.

Дата тестирования 07.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	2	33,3%	2	33,3%	2	33,4%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	3	50%	1	16,6%	2	33,4%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	6	100%	0	0%	0	0%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	3	50%	3	50%	0	0%

По результат испытания, мы видим, что лучше всего у девочек 5 класса развиты координационные способности (33,4%) и хуже всего силовая выносливость (100%). Скоростносиловые способности и подвижность в тазобедренном суставе преимущественно имеют низкий уровень (50%).

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет, девочки (6 человек)

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Дорошенко С.В.

Дата тестирования 07.11.21

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки 11-12 лет	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	33,4	4	66,6	0

Процентное соотношение, представленное в таблице 10, говорит о том, что высокого уровня развития не имеет никто (0%). 4 девочки имеют средний уровень (66,6%) и 2 девочки низкий уровень физической подготовленности (33,4%).

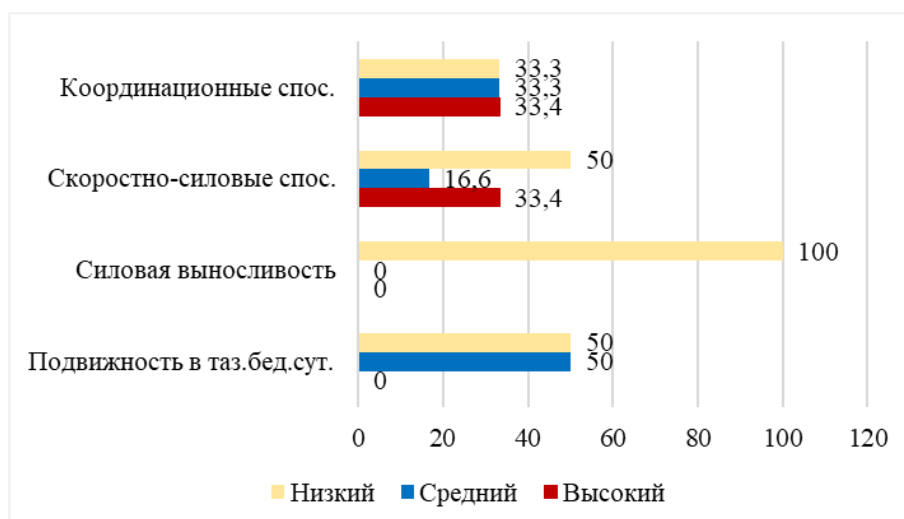


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод, что развитие силовой выносливости имеет следующее процентное соотношение согласно уровню подготовленности (низкий – 100%, средний – 0%, высокий – 0%), что говорит о том, что требует большого внимания и развития. Скоростно-силовые способности имеют следующее процентное соотношение (низкий - 50%, средний – 16,6%, высокий – 33,4%), координационные способности (низкий – 33,3%, средний – 33,3%, высокий – 33,4%). И подвижность в тазобедренных суставах (низкий – 50%; средний – 50%; высокий – 0%). В итоге у них средний уровень подготовленности

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

Особенности проведения занятий по бадминтону у учащихся 6–7 классов

Бадминтон – вид спорта, которым могут заниматься люди любых возрастов, он доступен как профессионалам, так и «любителям».

Специалисты по спортивной медицине с каждым годом обнаруживают все больше положительных результатов от занятий бадминтоном, которые напрямую воздействуют на состояние самочувствия людей и снижают риск формирования многих серьезных заболеваний [1].

Цель статьи заключается в определении особенностей занятий по бадминтону у школьников 6 и 7 классов.

Актуальностью исследования является то, что в реальное время все больше детей имеют разные проблемы со здоровьем. Быстрый ритм жизни прогрессивного общества, огромная информационная нагрузка ведут к тому, что люди забывают о необходимости, беспокоится о своем самочувствии и здоровье своих детей.

Занятия бадминтоном позволяют не только совершенствовать силу, выносливость, подвижность, но и также они приносят пользу глазам, а точнее дарят им нужную гимнастику, заключающуюся в слежении за полетом волана.

Объектом исследования являются дети 11–12 лет.

Предмет исследования – особенности занятиями по бадминтону.

Задачи:

- Выделить основные части урока по бадминтону;
- Выявить особенности занятий по бадминтону;
- Проанализировать технику безопасности во время урока по бадминтону

Теоретическая часть

Среди изученных результатов значительное место занимают вопросы, связанные с раскрытием потенциалов бадминтона в сфере профилактики и лечения болезней, вызванных неподвижным образом жизни нынешних людей [1].

В каждом занятии по бадминтону принято различать вводную, подготовительную, основную и заключительную части. Возможно объединение первых частей в одну. Деление на части является условным. Структура урока отражает определенную последовательность, соотношение и взаимосвязь конкретных элементов, которые обусловлены главной целевой установкой занятия.

Длительность подготовительной части зависит от подготовленности бадминтониста и колеблется от 10 до 45 мин. Она направлена на организацию занимающихся, ознакомление их с содержанием и подготовку к основной работе. Основными средствами, решающими задачу подготовки организма к предстоящей работе, являются ходьба, бег, упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, на улучшение гибкости.

Упражнения подготовительной части подбираются таким образом, чтобы они могли последовательно воздействовать на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Кроме того, следует помнить, что упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, скорости, с включением в работу все более и более крупных групп мышц.

У спортсменов высокого класса подготовительная часть сугубо индивидуальна и носит название «разминка».

Основная часть. Содержание ее решает главную задачу занятия — повышение физической подготовленности, совершенствование техники, тактики, совершенствование психического

состояния. Продолжительность и величину нагрузки во многом определяет направленность занятия и может носить однонаправленный или сложный комплексный характер, особенно для спортсменов высших разрядов.

Заключительная часть. Средства, используемые здесь: прыжки, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание — направлены на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения. Однако следует помнить, что любые средства в соответствии с задачами занятия могут быть использованы в различных его частях, так, например, при разучивании технического элемента в подготовительной части выполняются имитационные упражнения и эти же упражнения могут содержаться в основной части занятия при совершенствовании технического элемента [3].

Таким образом, содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения упражнений меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния и возраста занимающихся.

Особенности проведения занятий по бадминтону

Бадминтон относится к таким спортивным играм, которые при игре спортсменов высокого класса превращаются в труднейшее испытание всех качеств человека, и в то же время может быть доступным, простым, нагрузочным и эмоциональным при игре новичков. Благодаря этому бадминтон пользуется большой популярностью в оздоровительных формах физкультурной работы. Использование бадминтона в группах общей физической подготовки приводит к значительным изменениям сердечно-сосудистой системы и мышечной деятельности.

Основная задача занятий бадминтоном в группах ОФП заключается в улучшении состояния здоровья занимающихся, повышении их адаптационных возможностей.

В процессе занятий бадминтоном в группах здоровья проводится обязательный контроль со стороны тренера-учителя и врача. Кроме того, сам занимающийся приучается вести самоконтроль за своим здоровьем, работоспособностью, аппетитом, сном, контролируя состояние организма по частоте сердечных сокращений и частоте дыхания.

Бадминтон улучшает реакцию и координацию движений, развивает мышцы рук, ног, туловища, способствует выпрямлению позвоночника, тренирует сердечно-сосудистую систему и органы дыхания, улучшает настроение. Эта игра может принести пользу, оздоровить организм в случае хронических заболеваний. С лечебной целью бадминтон рекомендуют для увеличения объема движений в суставах [3].

Техника безопасности во время урока занятий по бадминтону

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала [4].

Заключение

Проанализировав такой вид спорта, как бадминтон можно сказать, что он положительно влияет на состояние детей как в эмоциональном, так и в физическом плане.

Он помогает развить выносливость, улучшить скорость реакции, улучшает сердечно-сосудистую систему, помогает снизить риск возникновения многих заболеваний [5].

Также урок разделяется на три части: подготовительная, которую можно назвать разминкой, где подготавливают суставы к дальнейшим нагрузкам. Основная, где учащиеся играют, выполняют упражнения и заключительная (заминка), которая помогает после нагрузки потянуть как мышцы, так и суставы во избежание травм.

Также были выявлены требования по техники безопасности при занятии бадминтоном.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с правилами проведения уроков, техникой безопасности, а также образовательными программами и в общем с образовательным учреждением АК АНПО «ДВЦНО», образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, дали краткую характеристику образовательному учреждению.

Также, за период практики, мы ознакомились с образовательной программой 5 и 10 классов и разработали поурочно-тематический для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, согласованные с педагогом по физической культуре и подготовили планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС. Далее я провела занятия по физической культуре в 5 по 10 классах.

Овладели диагностическими методиками плотности урока, которая из составила 96,9 %, что соответствует требованиям по физической культуре. Также овладели диагностическими методиками: высокий средний уровень был выявлен в показательных интересах и физической подготовленности у учащихся 5 классов и общий уровень составил 66,6%, как результата учебных уроков по физической культуре в АК АНПО «ДВЦНО».

Результатом практики стало овладение мной профессиональных навыков, а именно разработка документов планирования проведению уроков, а также проводить уроки с 5 по 10 классы. Способность участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты, а также проводить диагностику занятия, оценивать его плотность, интерес учащихся к занятию и их уровень физической подготовленности.

Список литературы

- 1.Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/442280-anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-uchaschi>
- 2.Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
ГТО <https://gto.ru/>
- 3.Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
- 4.Социальные качества человека и их сущность. Биологическое и социальное в человеке [Электронный ресурс] / Российская социологическая энциклопедия. - М.: НОРМАИНФРА-М . Г.В. Осипов . 1999 .– Режим доступа: <https://gigafox.ru/planning/socialnyekachestva-cheloveka-i-ih-sushchnost-biologicheskoe-i/>
- 5.ФГОС <https://fgos.ru/>
- 6.Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>
- 7.Спортивные мероприятия для детей младшего школьного возраста
<https://igroznaika.ru/aktivnye-veselye-sportivnye-meropriyatiya-dlya-detej-mladshegoskolnogo-vozrasta>
- 8.Типы конкурентного поведения младших школьников с разным уровнем развития эмоциональной компетентности в условиях соревновательных игр
http://www.psy.msu.ru/science/autoref/tarasova/tarasova_autoref.pdf
- 9.Период младшего школьного возраста
<http://salavatmk.ru/distancionnoeobuchenie/zdorovyy-chelovek-i-ego-okruzhenie-zrelyy-vzroslyy/zdorovyy>
- 10.Формирование личности в младшем школьном возрасте
<https://nsportal.ru/nachalnayashkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/formirovanie-lichnosti-v-mladshem-shkolnom>

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа от 11 до 12 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Челночный бег 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	180	135	145	165

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет, девочки (6 человек)

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Дорошенко С.В.

Дата тестирования 07.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической
подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет, девочки (6 человек)

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1. Дорошенко С.В.

Дата тестирования 07.11.21

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (5 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%

