

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-20-ФЗ1


подпись

К.Ю. Никонорова
Ф.И.О.

Руководитель практики:
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
АНПОО «ДВИЖО»
Директор Международной
двигательной школы


подпись

О.С. Щеглево
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2022

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Нижегородова К.Ю.

1. Срок прохождения практики: 10.10.2022 – 24.12.2022 (приказ № 8302 - 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: 10.10.2022

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

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 Нижегорода К.Ю.

Группы БПО-20-ФЗ1

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)


подпись

К.Ю. Нижегородова
Ф.И.О. (студента)

В период с 10 октября по 5 ноября 2022 года и с 14 ноября по 24 декабря 2022 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 Нижегорода К.Ю.

Группа БПО-20- Ф3 1

Сроки прохождения практики: 10.10.2022 – 24.12.2022

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	10.10.2022	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	10.10.2022	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	10.10.2022 – 24.12.2022	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		26	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		100 100	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	10.10.2022 – 24.12.2022	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 10.10.2022

Срок сдачи студентом готового отчета 24.12.2022

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

К.Ю. Нижегородова
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-20-ФЗ 1 Нижегородовой Ксении Юрьевны, 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» МЛШ;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» МЛШ;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 8 и 11 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Нижегородова Ксения Юрьевна 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	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: «Международная лингвистическая школа»	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	9
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	11
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	44
Выводы	60
Список литературы	61
Приложения	62

Введение

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 «Международная лингвистическая школа» с 10 октября по 24 декабря 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 АНПО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. Мною были проведены уроки в 5-11 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 Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Гоголя 41, 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 «Международная лингвистическая школа»;
- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП). 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: «Международная лингвистическая школа»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в «Международная лингвистическая школа» (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	г. Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	«Международная лингвистическая школа»
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора по АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	Около 500
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	24 женщины, 9 мужчин; Средний возраст 35-40 лет; Учителя физической культуры: Сорока Раиса Андреевна – учитель высшей категории Бондаренко Ульяна Анатольевна – учитель 1 категории
6)	Средняя наполняемость классов	22 человека
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе МЛШ делиться на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. В внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Основные программы: 1.Программа начальной школы для 0-4 классов 2.Программа основной школы для 5-9-х классов 3.Программа средней школы с углубленными курсами по ряду предметов для 10-11 классов 4.Дипломная программа Международного бакалавриата для 10-12 классов 5.Русский как иностранный для зарубежных учеников
----	--	--

		Дополнительные программы: 1.Художественная студия 2.Творческая мастерская 3.Вокальная студия 4.Инструментальная студия 5.Спортивные секции 6.Театральная студия 7.Студия «Мода и стиль» 8.Студия «Боярушка»
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1.Спортивное направление 2.Творческое направление

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Урочная, внеурочная
2)	Основная форма физического воспитания в школе	1.Уроки физической культуры; 2.Спортивные-массовые мероприятия
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Методологической основой является ФГОС
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	1.Спортивные секции 2.Мероприятия на свежем воздухе 3.Физкультурные мероприятия 4.Спортивно-массовые мероприятия

1.2 Программа ОУ

Рабочая программа в Международной лингвистической школе по дисциплине «Физическая культура» в основной (5-9 классы) и средней (10-11 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 5-9 и 10-11 классов 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития

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 Международной лингвистической школе

Разработала Тематический план на вторую четверть для основной (5-9 класса) и средней (10-11 класса) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школы

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 8 класса,
Международной лингвистической школы

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Гимнастика	10	
1	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	9
2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	9
3	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Перекаты, кувырки, Строевые упражнения.	1	9
4	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии, статические упражнения. Висы.	1	10
5	Изучение техники опорного прыжка разными способами	1	10
6	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	11
7	Опорный прыжок. ОРУ с мячами. Эстафеты	1	11
8	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово-рот в упор на одном колене. (д)	1	12
9	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Техника лазания по канату	1	12
10	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы 11 класса,
Международной лингвистической школы

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Гимнастика	10	
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. 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 приёмы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.	1	9
4	Упражнения с партнёром. 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 из освоенных элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приёмы. Опорные прыжки.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приёмы. 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 Международной лингвистической школе

Разработала за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ

Тема: Модуль «Волейбол».

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение нижней прямой подачи; совершенствование верхней и нижней передачи
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи студенты!». Студенты отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом.	1-2 мин	Соблюдаем дистанцию, держим осанку, внимательно

	Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.		слушаем указания преподавателя
Ходьба	1.В обход налево шагом, марш! 2. Руки вверх, на носках, марш! 3.Руки в стороны, на пятках, марш! 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш! 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы, марш! 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. спортивная ходьба	1-2 круга	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	1-2 круга	Бежать без напряжения, свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.
Ходьба	Спортивная ходьба	пол круга	Преподаватель дает команды: « Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!».	1-2 минуты	Подготовка к ОРУ
<u>ОРУ:</u> 1.Развитие мышц шеи	1. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 поворот голову влево 3-4 вправо 2. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс -1 наклон головы вперед	4 раза 4 раза	Спина прямая, выполнять упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений

	4- И.П		
Развитие мышц ног	<p>10.И.п. - Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1 – наклон вперед, руками касаемся пола 2 – присед, руки перед собой в замке 3 – наклон вперед 4 – И.П</p> <p>11. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой 2- И.П 3- выпад левой 4- И.П</p> <p>12. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 выпад правой, ноги в сторону 3-4 перекатом меняем ногу</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Соблюдаем технику выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания, спина прямая.</p> <p>Внимательно слушать преподавателя, спина прямая</p>
Перестроение подготовительных	“Налево, вперед шагом марш... направляющий на месте!” «Кругом»	1-2 мин	Выполняем команду преподавателя
Основная часть 30 мин			
Специальные упражнения	1.Добегаем до средней линии, касаемся рукой, затем к линии нападения – касаемся рукой, обратно до средней линии- касание рукой и возвращаемся	1 повтор	Выполняем с максимальной скоростью
	2.Передвижение в стойке волейболиста до средней линии правым боком, обратно левым	1 повтор	Следим за правильностью выполнения
	3. Мяч на полу, катим мяч до средней линии и	1 повтор	Ноги согнуты, руки от мяча не отводим

	обратно, не отрывая от него рук		
	4.Выпады с проносом мяча под ногой	1 повтор	При выполнении выпада мы не возвращаемся обратно на прямые ноги, мяч проносим под каждый выпад
Перестроение в колонну по два	«Через центр в колонну по одному, марш» «Через центр в колонну по два, марш»		Выполняем перестроение
Подводящие упражнения	1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом	5 раз	Следим за правильным положением тела
	2. Обучение подбрасыванию мяча	5 раз	Высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся
	3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке	5 раз	Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук
	4. Имитация подбрасывания и подача в целом	5 раз	Следим за правильным положением тела
Обучение нижней прямой передачи	1. Подачи в стену на расстояние 3-5 метров	5 раз	Не забываем меняться
	2. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 5-8 метров	5 раз	Ноги согнуты в коленях
	3. Подачи через сетку с укороченного расстояния	5 раз	Партнер принимает мяч снизу двумя руками
	4. Подачи из-за линии атаки	10 раз	Следим за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники
	1.Верхняя передача мяча над собой	5 раз	Траектория мяча ровная, стараемся не терять его

Совершенствование верхней и нижней передачи	2.Верхняя передача мяча над собой, затем партнеру	5 раз	Точные передачи
	3. Нижняя передача над собой, затем партнеру	5 раз	Ноги согнуты
	4.Нижняя передача над собой, затем верхняя партнеру	5 раз	Точные передачи
Заключительная часть 15 мин			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	
Игра на внимание	Учитель называет команды в разной последовательности с добавлением «Класс», учащиеся выполняют задание. Если учитель назвал только команду, без «Класс», это ошибка, ученик выполняет шаг вперед	12 мин	Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	1-2 мин	Выставление оценок, подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Модуль «Гимнастика». Круговая тренировка.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование строевых и беговых упражнений;
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, организованности;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамьи, гимнастические стенки.

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи студенты!». Студенты отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	1-2 мин	Соблюдаем дистанцию, держим осанку, внимательно слушаем указания преподавателя
Ходьба	1.В обход налево шагом, марш! 2. Руки вверх, на носках, марш! 3.Руки в стороны, на пятках, марш! 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш! 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы, марш! 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. спортивная ходьба	1-2 круга	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	1-2 круга	Бежать без напряжения, свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.

	<p>5. И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера</p> <p>1- наклон в сторону;</p> <p>2 – И. П.</p> <p>3 - наклон в другую сторону;</p> <p>4 – И. П.</p> <p>6. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены.</p> <p>1 –наклон вправо;</p> <p>2 – И.П.;</p> <p>3 – 4 – то же влево.</p>	4 раза	<p>Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная.</p> <p>Наклоны больше, руки прямые.</p>
Развитие мышц ног	<p>7. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены;</p> <p>1 – присед;</p> <p>2 –И.П.</p> <p>8. И. П. - стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за локти</p> <p>1-Выпад левой ногой в левую сторону, правая нога прямая.</p> <p>2-И. П.</p> <p>3 - Выпад правой ногой, в правую сторону.</p> <p>4- И. П.</p> <p>9. И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены</p> <p>1-4– поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.</p> <p>5-8- меняемся</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Присед глубже, спина прямая, выполнять под счет.</p> <p>Спину держим ровно, помогаем партнеру удерживать равновесие, выполняем упражнение одновременно.</p> <p>Наклоны больше, выполнять под счет.</p>
Упражнения лежа	10.И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.	4 раза	Ноги прямые, носки тянем. Руки от пола не отрываем.

	1-2- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками, 3-4 -И. П. 11. И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. 1-2- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине. 3-4 -И. П.	4 раза	Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко.
Прыжки	12.И. п. - Один сидит, ноги врозь, руки в стороны. Второй стоит между ногами первого, руки на пояс; 1 второй прыжком стойка ноги врозь. Первый соединяет ноги; 2 второй прыжком ноги вместе, первый разводит ноги врозь. 3-4 то же самое.	4 раза	Выполняем не торопясь, ориентируясь на возможности партнера
Перестроение подготовительных	“Налево, вперед шагом марш... направляющий на месте!” «Кругом»	1-2 мин	Выполняем команду преподавателя
Основная часть 30 мин			
Круговая тренировка	1.Поднимание прямых ног на шведской стенке 2.Приседания с набивным мячом 3.Вис с подтягиванием колен к груди 4.Заступания на скамью с последующим спрыгиванием на две ноги	Работа\отдых 30`\10` 30`\10` 30`\10` 30`\10` 30`\10`	Ноги прямые, стараемся поднять как можно выше С подбрасыванием мяча над головой Ноги в коленях сгибаются С максимальной скоростью Подъём туловища в свободном темпе С максимальной скоростью

	5. Пресс (ноги под скамью) 6. Скакалка 7. Обратные отжимания 8. Поднимание ног с мячом 9. Бёрпи 10. Подъём в лодочку с мячом 11. Отжимания, ноги на скамье, руки на полу. Отдых	30`\\10` 30`\\10` 30`\\10` 30`\\10` 30`\\10` 30`\\10` 3 минуты	Руки точно за спиной Ноги прямые Следим за правильностью выполнения Руки прямые Грудью касаемся пола Выполняем 2 подхода
Заключительная часть 15 мин			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	
Игра «Светофор»	Игроки с руководителем становятся в шеренгу. Руководитель объясняет, что по команде «Красный!» - руки за голову, по команде «Желтый!» - руки на колени, по команде «Зеленый!» Ведущий называет цвета вперемешку, не по порядку.	12 мин	Игроки должны выполнить задание, которое соответствует данному цвету. Те игроки кто совершил ошибку, делают шаг вперёд. Выигрывает тот, кто не сделала ни одного шага.
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	1-2 мин	Выставление оценок, подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Тема: Модуль «Пионербол».

Задачи урока:

- 1) Образовательная: изучение игры «Пионербол»; повторение ловли и передачи мяча в парах
- 2) Развивающая: Развитие координационных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, прыжком, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2;	0,5 мин	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
	Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках	0,5 мин	
	Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш 1. Руки вверх, на носках, марш! 2. Руки в стороны, на пятках, марш! 3. Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш! 4. Перекаты с пятки на носок, марш! 5. Бегом, марш!	2 мин	
Бег	1. Бег сгибая ноги вперед 2. Бег сгибая ноги назад 3. Галоп левым боком	4 мин	Бежим без напряжения и свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.

	4. Галоп правым боком 5. Бег спиной вперед		
Ходьба	Спортивная ходьба Шагом, восстанавливаем дыхание	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
ОРУ в движении:	1.И.П - руки на пояс Наклоны головой -1 вперед -2 назад -3 вправо -4 влево 2. И.П. - руки на пояс Круговые движения головой 1-4 полукруг в правую сторону 5-8 полукруг в левую сторону 3.И.п. - руки в сторону 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад 4.И.п. - руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	3 раза	Выполняем не спеша Выполняем без резких движений Осанка ровная Взгляд перед собой
<u>ОРУ на месте:</u>	5.И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой 1 – бросок мяча правой 2 – И.п. 3 - бросок мяча левой 4 – И.п. 6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой	8 раз 8 раз	Осанка ровная Работаем кистью

	<p>1 – бросок мяча правой 2 – ловим левой 3 – бросок левой 5 – ловим правой</p> <p>7.И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой 1 – бросок правой в пол 2 – И.п. 3 – бросок левой в пол 4 – И.п.</p> <p>8. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперед. 1 - поворот вправо 2-3 - пружинящие движения 4 - И.п. 5-8 - в другую сторону</p> <p>9. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. 1 - наклон вправо 2 - 3 - пружинящие покачивания 4 - и.п. 5-8 - в другую сторону</p> <p>10. И.п. -широкая стойка ноги врозь, мяч внизу 1 - присед, мяч вперед 2 - и.п..</p> <p>11. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх 1-выпад правой 2 – И.п. 3-левой 4-И.п.</p> <p>12. И.п. - лежа на животе, мяч вперед.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Работаем кистью</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Взгляд перед собой</p> <p>Выполняем на 4 счета</p> <p>Корпус держим прямо</p> <p>Выполняем без рывков</p>
--	---	--	--

	<p>1 - поднимаем мяч и туловище вверх 2 -3 – задерживаемся в этом положении 4 - и.п.</p> <p>13. И.п. - лежа на животе, мяч вперед. 1 - поднимаем мяч и ноги одновременно 2 - ип.</p> <p>14. И.п. - лежа на спине, мяч вверх, ноги согнуты в коленях 1 - мяч на колени 2 - и.п. 3 - мяч в руки 4 - и.п</p> <p>15. И.п. – упор лежа, отжимания</p> <p>16. И.п. – узкая стойка, мяч внизу 1- прыжок, мяч вперед 2-И.п.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>Мальчик 15 раз Девочки 10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполняем на 4 счета</p> <p>Выполняем не спеша</p> <p>Взгляд в пол, голову не поднимаем</p> <p>Выполняем на 4 счета</p> <p>Голова продолжает линию позвоночника</p> <p>Взгляд вперед</p>
Основная часть 30 мин			
Работа с мячами в парах Подачи	<p>1.Мяч в руках за головой. Бросок партнеру</p> <p>2.Бросок мяча одной рукой из-за головы</p> <p>3.Бросок мяча двумя руками из-за головы в середину площадки</p> <p>4. Мяч на полу, катим мяч до партнера и обратно, не отрывая от него рук</p> <p>5. Выпады с проносом мяча под ногой</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Следим, чтобы работа выполнялась кистями</p> <p>Выполняем сначала правой рукой, затем левой</p> <p>Мяч должен отскочить партнеру прямо в руки</p> <p>Ноги согнуты, руки от мяча не отводим</p> <p>При выполнении выпада мы не возвращаемся обратно на прямые ноги, мяч проносим под каждый выпад</p>

	6.Подачи	5 раз	Если учащимся тяжело выполнять подачу за лицевой линией, можно подойти ближе
Заключительная часть 15 мин			
Подвижная игра «Пионербол»	<p>Команды встают по обе стороны от сетки (расстановка такая же как в классическом волейболе), игрок подающей команды берет мяч и отходит в дальний конец своей площадки. Далее идет подача — игрок старается перекинуть мяч через сетку. Если ему это удалось, игроки команды-противника пытаются поймать мяч и перебросить обратно.</p> <p>Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать 3 передачи передачу. Игроки пытаются бросить мяч так, чтобы команда соперников его не смогла поймать.</p> <p>Команды перекидывают мяч до тех пор, пока он не коснется земли на площадке соперника. Команда, не сумевшая поймать мяч, или отправившая мяч за пределы площадки, проигрывает очко</p>	13 мин	Игра продолжается до 15 очков, после чего команды меняются площадками

Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	3 мин	Выставление оценок, подведение итогов
-------------------	--	-------	---------------------------------------

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: Модуль «Волейбол». Ознакомление с мячами. Эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение упражнениям с мячами
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Время проведения: 50 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, прыжком, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2;	0,5 мин	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
	Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках	0,5 мин	
	Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш	2 мин	

	<p>3.И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой 1 – бросок мяча правой 2 – И.п. 3 - бросок мяча левой 4 – И.п.</p>	8 раз	Осанка ровная
	<p>4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой 1 – бросок мяча правой 2 – ловим левой 3 – бросок левой 5 – ловим правой</p>	8 раз	Работаем кистью
	<p>5.И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой 1 – бросок правой в пол 2 – И.п. 3 – бросок левой в пол 4 – И.п.</p>	8 раз	Работаем кистью
	<p>5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперед. 1 - поворот вправо 2-3 - пружинящие движения 4 - И.п. 5-8 - в другую сторону</p>	8 раз	Осанка ровная
	<p>6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. 1 - наклон вправо 2 - 3 - пружинящие покачивания 4 - и.п. 5-8 - в другую сторону</p>	8 раз	Взгляд перед собой
	<p>7. И.п. -широкая стойка, мяч внизу 1 - присед, мяч вперед</p>	8 раз	Выполняем на 4 счета

	<p>2 - и.п..</p> <p>8. И.п. - лежа на животе, мяч вперед 1 - поднимаем мяч и туловище вверх 2 -3 – задерживаемся в этом положении 4 - и.п.</p> <p>9. И.п. - лежа на животе, мяч вперед 1 - поднимаем мяч и ноги одновременно 2 - и.п.</p> <p>10. И.п. - лежа на спине, мяч сверху, ноги согнуты в коленях 1 - мяч на колени 2 - и.п. 3 - мяч в руки 4 - и.п.</p> <p>11. И.п. – упор лежа, отжимания</p> <p>12. И.п. – узкая стойка, руки на пояс Прыжки</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>Мальчик 15 раз Девочки 10 раз</p> <p>24 раза</p>	<p>Выполняем без рывков</p> <p>Выполняем на 4 счета</p> <p>Выполняем не спеша</p> <p>Взгляд в пол, голову не поднимаем</p> <p>8 прыжков на правой ноге, 8 на левой, 8 на двух</p>
Основная часть 30 мин			
Работа с мячами в парах	<p>1. Мяч на полу, катим мяч до партнера и обратно, не отрывая от него рук</p> <p>2. Выпады с проносом мяча под ногой</p> <p>3. Мяч в руках за головой. Бросок партнеру</p> <p>4. Бросок мяча одной рукой из-за головы</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Ноги согнуты, руки от мяча не отводим</p> <p>При выполнении выпада мы не возвращаемся обратно на прямые ноги, мяч проносим под каждый выпад</p> <p>Следим, чтобы работа выполнялась кистями</p> <p>Выполняем сначала правой рукой, затем левой</p> <p>Мяч должен отскочить партнеру прямо в руки</p>

	5.Бросок мяча двумя руками из-за головы в середину площадки	5 раз	
Эстафеты с мячами	<p>1.Бег с мячом в руках до конуса и обратно</p> <p>2.Бег с ведением мяча в одну сторону правой рукой, в другую сторону левой</p> <p>3. Прыжки с мячом между ног до конуса и обратно</p> <p>4. Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч животами. Руки кладутся на плечи друг другу.</p> <p>5.Бег с тремя мячами. Мячи лежат в обруче на другой стороне. Первый ученик должен добежать и взять все мячи, затем передать другому.</p> <p>Следующий относит их обратно в обруч</p> <p>6. Эстафета капитанов.</p> <p>Капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны.</p> <p>Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно –</p>	15 мин	<p>Мяч передаем прямо в руки партнеру</p> <p>Обязательно меняем руки</p> <p>Следим за тем, чтобы ученики прыгали, а не бежали</p> <p>Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег</p> <p>Кладем мячи аккуратно в обруч</p> <p>Следим, что бы все ученики по очереди бросили мяч</p>

	<p>третьему и так по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.</p> <p>7.Передай мяч поверху. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу</p>		Катить мяч по полу запрещено
Заключительная часть 15 мин			
Подвижная игра «Снайпер»	<p>Одна команда внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить тех, кто внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.</p>	12 мин	В качестве усложнения можно ввести 2 мяч
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	3 мин	Выставление оценок, подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Модуль «Гимнастика». Строевые и беговые. Работа по карточкам.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование строевых и беговых упражнений;
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

[illegible]

	<p>4. Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш!</p> <p>5. Перекаты с пятки на носок</p> <p>6. спортивная ходьба</p>		
Бег	<p>1. Бег сгибая ноги назад</p> <p>2. Бег сгибая ноги вперед</p> <p>3. Галоп левым боком</p> <p>4. Галоп правым боком</p> <p>5. Бег прямые ноги вперед</p> <p>6. Бег с прямые ноги назад</p> <p>7. Бег спиной вперед</p> <p>8. Прыжки на двух ногах спиной вперед</p>	4 круга	бежать без напряжения и свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.
Ходьба	<p>Спортивная ходьба Шагом, восстанавливаем дыхание</p> <p>Перестроение в колонны по 4</p>	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
ОРУ на месте: Развитие мышц шеи	<p>1. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс Наклоны головой -1 вперед -2 назад -3 вправо -4 влево</p> <p>2. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс Повороты головы 1-поворот головы влево 2-И.П 3-вправо 4-И.П</p> <p>3. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс Круговые движения головой</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполнять упражнение не торопясь</p> <p>Повороты выполняются под счет</p> <p>Выполняем только полукруг, от плеча до плеча и обратно</p>

	1-4 полукруг в правую сторону 5-8 полукруг в левую сторону		
Развитие мышц рук	4.И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения и сведение разведение плеч 1-2 – круговые движения руками вперед 3-4- сведение разведение локтей 5-6 – круговые движения назад 7-8 – сведение и разведение локтей	8 раз	Следим за правильностью выполнения
	5.И.п. – Стойка ноги врозь, руки в сторону Поочередные круговые движения руками 1-4 Поочередные круговые движения рук вперед 5-8 назад	8 раз	Выполняем с хорошей амплитудой, руки прямые
	6.И.п. - Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища Круговые движения руками 1-4 – круговые движения руками вперед 5-8 – назад	8 раз	Руки прямые, хорошая амплитуда
Развития мышц туловища	7.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс Круговые движения туловищем 1-4 круговые движения туловищем в правую сторону 5-8 в левую сторону	8 раз	Внимательно слушать преподавателя, делаем с хорошей амплитудой

	<p>8. И.П - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью Скручивания туловища 1-Поворот туловища в правую сторону 2-поворот в левую сторону 3-4-тоже самое</p> <p>9. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс Наклоны туловища 1- наклон туловища вперед 2- назад 3- вправо 4- влево</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполняем без остановки под счет</p> <p>Спина прямая, слушаем счет</p>
Развитие мышц ног	<p>10.И.П - стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью Выпады вперед-назад 1-Выпад правой ногой вперед 2-правой назад 3-левой вперед 4-левой назад</p> <p>11. И.П. - Стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью Приседания</p> <p>12. И.П. - широкая стойка, руки вдоль туловища 1- основная стойка, руки через стороны вверх, хлопок над головой 2-и. п 3-4 – тоже самое</p>	<p>8 раз</p> <p>30 раз-мальчики 20 раз-девочки</p> <p>8 раз</p>	<p>Соблюдаем технику выполнения задания, не спешим, спина прямая</p> <p>Угол приседа 90 градусов, стопы не отрываем</p> <p>Осанка ровная</p>
Основная часть 30 мин			
Работа по карточкам	<p>1.Пистолетик 2.Из упора присев в упор лежа 3.Пыжки на скакалке 4.Сгибание туловища из</p>	25 мин	Учащиеся работают самостоятельно, учитель контролирует и исправляет ошибки

	положения лежа на спине 5.Прыжки до цели 6.Согнутые ноги к подбородку в вися на шведской стенке 7.Из виса присев в вис прогнувшись 8.Выпрыгивания из приседа 9.Угол в висе на шведской стенке 10.Напрыгивание со сменой ног на шведской стенке		
Заключительная часть 15 мин			
Подвижная игра «Хитрая лиса»	Одна команда внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить тех, кто внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.	5 мин	В качестве усложнения добавляем еще 2 мяча
Игра на внимание «Класс»	Учащиеся стоят в одной шеренге, учитель называет команды «Руки вверх» «Руки вперед» «Руки вниз» Ученики должны внимательно слушать и выполнять команду только тогда, когда перед командой слышат слово класс, если же они выполнили команду не верно, то делают шаг вперед	5 мин	Выигрывает тот, кто был самым внимательным и остался стоять на месте
Построение		1 мин	Уборка инвентаря
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	2 мин	Выставление оценок, подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

Тема: Модуль «Гимнастика».

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение строевым упражнениям; Совершенствование кувырков вперед и назад; Совершенствование стойки на лопатках
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, обруч.

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, прыжком, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2;	0,5 мин	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
	Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках	0,5 мин	
	Направо, 1-2	2 мин	

	За направляющим в обход налево шагом, марш 1. Руки вверх, на носках, марш! 2. Руки в стороны, на пятках, марш! 3. Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш! 4. Перекаты с пятки на носок, марш! 5. Спортивной ходьбой, марш!		
Бег по диагонали	1. Бег сгибая ноги вперед 2. Бег сгибая ноги назад 3. Галоп левым боком до середины, затем правым боком 4. Бег прямые ноги вперед до середины, затем прямые ноги назад 5. Прыжки на правой ноге до середины, затем на левой	4 мин	Бежим без напряжения и свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.
Ходьба	Спортивная ходьба Шагом, восстанавливаем дыхание	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	«Направляющий на месте», «группа стой» «К направляющему сомкнись» «На 1, 2, 3, 4 рассчитайсь» «1 на месте, 2 четыре шага	2 мин	Подготовка к ОРУ

	вперед, 3 шесть шагов вперед, 4 восемь шагов вперед»		
<u>ОРУ с обручем:</u>	1.И. п. — основная стойка, обруч спереди вертикально. 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево.	4 раза	Выполняем упражнение не торопясь
	2.И. п. — основная стойка, обруч спереди вертикально. 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.	4 раза	Выполняем без рывков
	3.И. п. — основная стойка, обруч спереди вертикально. 1-поворот головой вправо, 2- в И.п., 3-влево, 4- И.п..	4 раза	Осанка прямая
	4.И. п. — стойка, обруч спереди вертикально. 1 поднимаем обруч вверх, 2- И.П.	4 раза	Руки прямые
	5.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1-опускаем обруч вправо, 2- И.П., 3-влево, 4- И.п.	4 раза	Взгляд вперед
	6.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1-4 круговые движения обруча вправо, 5-8 влево	4 раз	Осанка прямая
	7.И. п. — стойка ноги врозь,	4 раза	Руки прямые

	<p>обруч вверх горизонтально. 1-2 — наклон туловища вперед до касания краем обруча пола; 3- 4 — и. п.</p> <p>8.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1- поворот туловища вправо, 2- И.п., 3-влево, 4-И.п.</p> <p>9.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1-4 круговые движения тазом вправо, на 5-8 влево</p> <p>10.И. п. — о. с, в центре лежащего обруча. 1 — присед, взять обруч; 2 — встать; 3 — присед, положить обруч; 4 — и. п.</p> <p>11.И. п. — стойка, обруч спереди вертикально, держаться сверху. 1- 2 — присед, слегка опираясь на обруч — выдох; 3-4 — и. п.</p> <p>12.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1- выпад правой ногой, 2- И.п., 3-</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Выполняем не спеша</p> <p>Взгляд вперед</p> <p>Корпус не отклоняется в стороны</p> <p>Колени не заваливаются вовнутрь</p> <p>Выполняем не спеша</p>
--	---	---	--

	левой ногой, 4-И.п. 13И. п. — стойка, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. 1-12 прыжки с ноги на ногу через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.	4 раза	Корпус не проваливаем вперед при прыжке
Основная часть 30 мин			
Кувьрки вперед и назад	1. И.п. упор присев, выполняем кувырок вперед. Затем правая правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев 2. И.п. упор присев, кувырок назад 3. И.п. упор присев, кувырок через правое плечо 4. И.п. упор присев, кувырок через левое плечо	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Обращаем внимание на то, чтобы спина была округленная Подбородок прижат к груди Следить за сгибанием ног в коленях во время касания мата лопатками Последовательность касания мата: плечо, лопатка, спина, упор присев Следить за плотность группировки Следить за группировкой: правая рука держит правое колено, левая-левое
Стойка на лопатках	1. И.п. упор присев, перекаты на спине назад, вперед в группировке 2. И.п. лежа на спине руки за плечами, перекатом вперед упор	5 раз 5 раз	Стопы и колени слегка разведены, голову не откидывать Коснуться мата лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги (туловище прямое, локти широко не разводить)

	присев и в упор присев 3. И.п. упор присев, перекатом назад стойка на лопатках	5 раз	
Заключительная часть 15 мин			
Подвижная игра «Снайпер»	Одна команда внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить тех, кто внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.	12 мин	В качестве усложнения можно ввести 2 мяч
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	3 мин	Выставление оценок, подведение итогов

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 в Международной лингвистической школе.

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, Международной лингвистической школы. 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, Международной лингвистической школы. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей и девушек 5 класса в Международной лингвистической школе. 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:

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

T (урока)

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

T (урока)

Примечание: - T (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) Морозов Николай Олегович

Ф.И.О. наблюдаемого Дустиев Джамал

Дата проведения 05.12.2022 г.

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	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 м
	Построение	60 с		20 с	30 с	10 с	

Заключительная	Пробная игра в пионербол	600 с	120 с	420 с		20 с	10 с
	Построение	60 с		30 с		30 с	
	Подведение итогов	120 с	60 с	60 с			
	Организационный 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	10 с
	ИТОГО	1 ч	7 мин 05 с	42 мин 55 с	2 мин	4 мин 20	1 мин 50
	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) Морозов Николай Олегович

Ф.И. наблюдаемого Дустиев Джамал

Дата проведения 12.12.2022 г.

Задачи урока:

- 1) Образовательные: обучение нижней передачи, совершенствование верхней передач
- 2) Развивающие: развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движения
- 3) Воспитательные: воспитывать дисциплину
- 4) Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5 мин	Построение	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. Дисциплина 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	<u>ОРУ на месте:</u>	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад.	2
40 мин	Работа с мячами в парах	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Эстафеты с мячами	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется даже во вред дисциплине.	5

50 мин	Игра «Снайпер»	Эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. 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 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика 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 Международной лингвистической школы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки, мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования 06.12.22 г.

№	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	Михновец А.	9 сек	Сред	129	Низ	2	Низ	+ 6	Сред	Средний
2	Ткаченко А.	8 сек	Сред	183	Выс	11	Низ	+ 3	Низ	Средний
3	Дустиев А.	8 сек	Сред	175	Выс	28	Выс	+ 13	Выс	Высокий
4	Ралдугин И.	8 сек	Сред	187	Выс	14	Низ	+ 8	Сред	Средний
5	Кононова Л.	9 сек	Сред	165	Выс	6	Низ	+ 1	Низ	Средний
6	Петрикеева В.	7 сек	Выс	166	Выс	5	Низ	+4	Низ	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,2	Сред	168,5	Сред	11	Сред	5,8	Сред	Средний

По результатам представленных в таблице 8 можно сказать, что уровень физической подготовленности у учащихся 5 класса Международной лингвистической школы находится на среднем уровне. Из 6 человек никто не имеет низкий уровень, 1 человек – высокий уровень и 5 человек – средний.

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

Учащиеся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования 06.12.22 г.

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	0	0%	5	83,4%	1	16,6%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	1	16,6%	0	0%	5	83,4%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	5	83,4%	0	0%	1	16,6%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	3	50%	2	33,4%	1	16,6%

По данным таблицы 9 мы можем сделать вывод, что у испытуемых уровень физической подготовленности согласно видам испытания находится на разном уровне. Координационные способности – средний уровень (83,4%), скоростно-силовые способности – высокий уровень (83,4%), силовая выносливость – низкий уровень (83,4%), подвижность в тазобедренном суставе – низкий уровень (50%).

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Международная лингвистическая школа г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования 06.12.22

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Девочки и мальчики (11-12 лет)	0	0%	5	83,4%	1	16,6%

По результатам исследования представленных в таблице 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности и можем сделать

вывод, что из 6 человек у 5 средний уровень (83,4%), 1 человек – высокий уровень (16,6%) и никто не имеет низкий уровень.

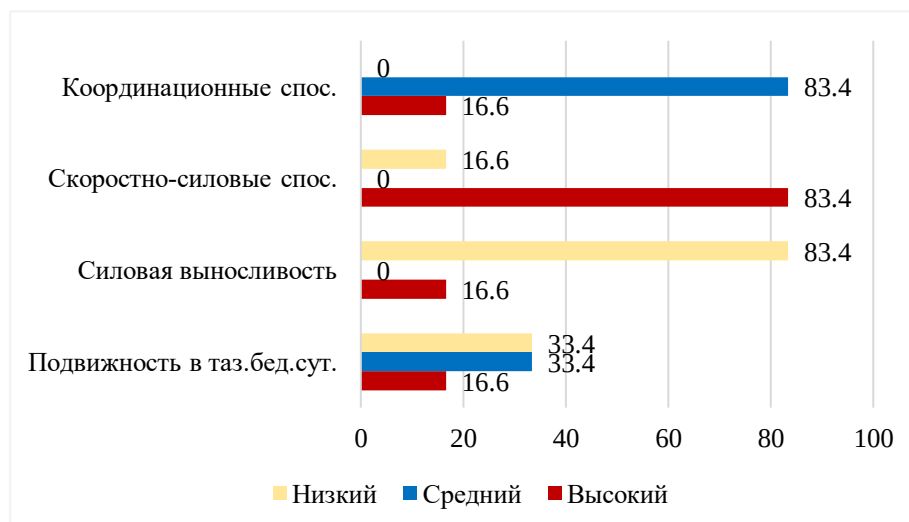


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которые представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод, что развитие высокий уровень физической подготовленности имеет только скоростно-силовые способности. А низкий уровень – силовая выносливость.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Особенности педагогических факторов снижения водобоязни у младших школьников при обучении плаванию с помощью анимационных программ».

Методические особенности при обучении определяются задачами, конкретным содержанием и условиями проведения занятий, возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Сложность материала возрастает от одной возрастной группы к другой. Физическое воспитание детей первого года жизни органично сочетается со всем процессом воспитания. Главное в методике - создание благоприятных условий для развития двигательной активности ребенка. При воспитании детей 2-го года жизни большое внимание уделяется

развитию положительного отношения к самостоятельным двигательным действиям. К концу 2-го года жизни они должны уметь ходить в разнообразных направлениях, сохраняя равновесие, выполнять упражнения с мячом, должен уметь взаимодействовать с другими детьми. Занятиям с детьми 3-го года жизни большое значение придается словесным методам и методам зрительного восприятия. Это связано с интенсивным развитием речи у ребенка и его способности подражать. Большое значение имеют сюжетные и ролевые игры. Начиная с 4-го года жизни и до окончания дошкольного периода содержание и методика занятий постепенно усложняется [5].

Психолого-педагогическое обоснование, основные задачи и специфика физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Физическое воспитание обусловлено возрастными особенностями и спецификой основной деятельности детей. С другой стороны, надо учитывать сенситивные периоды развития. По мнению Н.А. Цыркун (1991), возраст ребёнка 7-9 лет - это сенситивный период для развития скоростных способностей (частоты движений), выносливости (работа в зоне умеренной интенсивности), простой координации, точности движений и гибкости. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития организма, по мнению Н.Ж. Булгаковой (2000), он наиболее благоприятен для начала занятий по плаванию. В этом возрасте усиленно формируются кости и мышечная система в целом, увеличивается мышечная масса, у ребенка данного возраста развиваются и совершенствуются основные естественные движения, интенсивно растет темп и точность движения; к 7-8 годам вырабатывается нормальная поза прямохождения, совершенствуется пространственная ориентация, возрастные изменения сердечно-сосудистого аппарата характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов; сила нервных процессов относительно не велика; резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных, монотонных и длительных раздражителей; внутреннее торможение еще не устойчиво [17].

Основные особенности возрастного развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Начальный период жизни ребенка характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов. Но эти особенности, как утверждает И.Я. Безносилов, составляют лишь основу для дальнейшего физического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В дошкольный и младший школьный период продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка [3].

По результатам исследований Р.С. Жукова (1995), у детей младшего школьного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в среднем в 2 раза, то длина рук - более чем в 2,5 раза, а длина ног - более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков. Окружность грудной клетки увеличивается за 2-й год жизни на 2 см., за 4-й - на 1-2 см. В последующие 2 года этот показатель возрастает (за 5-й год на 2-4 см, за 6-й на 2-5 см).

В.А. Доскин (1997) пишет, что до 7 лет существенно изменяется форма грудной клетки. Увеличивается наклон ребер, особенно нижних. Ребра тянут к себе грудину, которая не только растет в длину, но и опускается книзу, причем уменьшается вытягивание ее нижнего конца. Одновременно меняется соотношение переднезаднего и поперечного диаметров грудной клетки.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влияние слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому многие авторы советуют родителям и педагогам внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и правильно двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки, плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата: ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Б.П. Минаев, убежден, что причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать избыточный вес [9].

Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают: часто при ускоренном росте замедляется созревание и, наоборот, при усиленном совершенствовании функций организма затормаживается рост.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У малыша сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К пяти годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не готовы к длительному мышечному напряжению. В физическом воспитании дошкольников большое внимание уделяется развитию силы. В.Я. Лопухин определяет силу, как способность преодолевать влияние сопротивления или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. На занятиях по плаванию развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений [7].

У детей младшего школьного возраста особенно большие возможности проявлению силовых способностей. В.Н. Шебеко (1998) объясняет, если рассматривать показатели относительной силы, она составляет 1,5-1,8; то есть ребенок в состоянии поднять вес, значительно превышающий его собственный. По её мнению, определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок.

По данным В.Н. Шебеко (1998), развитие силы, как способности напрягать мышцы при сокращении, составляет важную часть для развития быстроты и выносливости.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у младших школьников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью [14].

С возрастом увеличивается масса сердца, сила его сокращений, следовательно и объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении.

С возрастом, по данным Д.А. Фарбера, пульс ребёнка постепенно становится реже: у 3-4 - летних малышей он равен 100-110 ударам в минуту, а к 6-7 годам понижается до 80 ударов в минуту.

Нервная регуляция деятельности сердца у малышей еще не совершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. По данным И.В. Клешнева, артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм рт.ст. Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания, оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом. Однако к 6 годам строение легочной ткани еще не завершается, поэтому у ребят, которые рано начинают заниматься плаванием, объем лёгких обычно больше, чем у ребят не занимающихся плаванием. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше: у младших дошкольников 26-27 циклов в минуту, у более старших - 23-25 (у взрослых - 16-18). Поэтому Ю.А. Семенов предупреждает, что неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и некоторому застою в них воздуха, а у растущего

организма потребность в кислороде большая. В связи с этим, В.И. Лях предлагает игры и занятия физкультурой на свежем воздухе, которые активизируют процессы газообмена [11].

По данным В.Н. Мухина (1988), Л. И. Пензулаевой (1998) и др. авторов, при большом, но кратковременном физическом напряжении, по сравнению с покоем, объем дыхательных движений может увеличиваться у детей 3-4 лет примерно в 3 раза, а у детей 5-6 лет - в 4 раза. Жизненная емкость легких в старшем дошкольном возрасте составляет примерно 1000-1300 мл..

Следует помнить о том, как утверждает М.М. Безруких (2002), что приспособительные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая возраст занимающегося.

По данным Г. Домана (2000), в связи с несовершенством дыхательной системы, выносливость у дошкольников и младших школьников развивается медленно даже по мере адаптации к физическим нагрузкам.

Несмотря на то, что сердце ребенка и органы дыхания сравнительно легко приспособляются к нагрузкам и быстро восстанавливают свою работоспособность, непосильные физические упражнения могут причиной нарушения ритма сокращения сердца, изменения кровяного давления. Поэтому главным требованием к проведению занятий являются рациональные нагрузки.

Обмен веществ у детей происходит более интенсивно, чем у взрослых (в 2-2,5 раза). У них преобладают процессы усвоения веществ над процессом их распада и сгорания, поскольку развивающемуся организму необходимо много энергии для роста. В отличие от взрослого, у ребенка больше энергии расходуется на рост тела (примерно на 15%), чем на работу мышц [6].

В этом возрасте интенсивно идет развитие нервной системы. К двум годам жизни вес головного мозга ребенка достигает примерно 70% веса взрослого человека.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста скорость проведения возбуждения становится к 2-3 годам примерно такой же, как и у взрослых. Неспособность нервных клеток длительное время находится в состоянии возбуждения, очень характерна для детей дошкольного возраста. С этим связана нестойкость доминант, любое стороннее воздействие легко разрушает доминанту.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста характерна чрезвычайная гибкость, что объясняется большой толщиной и податливостью межпозвоночных хрящей и поздним окостенением эпифизов позвоночника.

Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Поэтому, по мнению Л.И. Пензулаева (1998), необходимо больше уделять внимания укреплению мышц-разгибателей,

а не развитию гибкости. Физические упражнения должны подбираться с таким учетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. Лучше всего у детей дошкольного и младшего школьного возраста развивают гибкость упражнения, в которых сочетаются пассивные и активные движения в суставах.

Особое место в физическом развитии дошкольника занимают координационные способности так как они являются одними из основных жизненно важных качеств человека.

Дошкольникам присущи элементарные координационные способности, проявляемые в ходьбе, беге, прыжках, тогда как сложные проявляются непосредственно в какой-либо специальной деятельности (М.Р. Битянова).

Дошкольникам присущи следующие виды координационных способностей:

1. Реагирующая способность - способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу (М.М. Боген).
2. Пространственно - ориентационная способность - способность к сочленению отдельных частей между собой.
3. Способность к статическому и динамическому равновесию (Л.Д. Глазырина (2001 г.)).
4. Ритмическая способность - способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.

Основу составляет переработка слуховой, зрительной, двигательной и кинетической информации (В.И. Лях).

Для плавания очень важно развитие координационных способностей. У детей дошкольного возраста координационные способности проявляются без учета скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, то есть проявляются абсолютные координационные способности. Исследования В.И. Ляха (1998г.) показали, что в возрасте от трех до четырех лет под воздействием тренировки наиболее интенсивно развиваются простые компоненты координационных способностей, а также те из них, которые в большей степени связаны с проявлением качества быстроты.

Итак, из выше сказанного мы видим, что для дошкольного и младшего школьного периода детства характерно интенсивное и неравномерное развитие всех органов и систем организма. Происходит быстрый рост опорно-двигательного аппарата и скелетной мускулатуры, что в большей мере влияет на формирование осанки и развитие мышечной силы.

Совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивают выносливость организма. Развитие двигательного анализатора определяет развитие двигательных способностей: координационных, силовых, скоростно-силовых и др.

Несмотря на это, необходимо помнить, что организм ребенка-дошкольника и младшего школьника еще далеко не совершенен и неадекватные физические нагрузки могут отрицательно сказаться на его развитии. Поэтому при подборе средств и методов физического воспитания надо руководствоваться в первую очередь знаниями возрастных особенностей морфофункционального развития детей дошкольного возраста.

Психическое развитие детей во многом зависит от их физического развития. Эта связь особенно хорошо видна, когда рассматриваются возрастные особенности психического развития детей. Эти процессы идут параллельно друг другу, и когда идёт задержка психического развития, в большинстве случаев это становится преградой для физического развития. Таким примером служит страх перед чем-либо: страх получить травму, боль от удара на занятиях по различным единоборствам, падение; растяжка на занятиях по гимнастике, тоже вызывают страх.

Т.А. Куликова (1991) подчёркивает, детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается своими особенностями, которые определяют собой его жизнедеятельность, свойства физической и умственной деятельности детей в данном возрасте, которые постепенно переходят в качества, характерные организма взрослого человека.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дошкольном и младшем школьном возрасте отмечается дальнейшее совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так функциональное.

Процессы возбуждения торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения, что приводит к легкой утомляемости детей (А.М. Прихожан).

С 4-го года жизни начинается новый этап в развитии ребенка. В этот период продолжается интенсивное физическое развитие и значительно вмещается протекание всех психических процессов. Качественные ощущения в процессах деятельности дошкольника существенно изменяются, так как к этому времени у него постоянно включается мыслительная деятельность.

Мышление ребенка связано с его знаниями. Ведущие педагоги доказывают, что, решая задачи, устанавливая связи и отношения между предметами, ребенок использует наглядно-действенную, наглядно-образную и словесно-логическую форму мыслительной деятельности.

Дошкольный и младший школьный возраст - это период, в течение которого идет колоссальное обогащение и упорядочение чувственного опыта ребенка, овладение специфическими человеческими формами восприятия мышления, бурное развитие воображения,

формирование произвольного внимания и смысловой памяти (Н.Б. Стамбулова). Большое влияние на развитие мыслительной деятельности оказывают память и внимание [13].

Память ребенка - это интерес. Детям запоминается то, что ярко и необычно. У ребенка преобладает непроизвольное запоминание, произвольное же начинает складываться в старшем дошкольном возрасте и чаще всего бывает механическим. (Л.Ю. Субботина).

Важным в развитии памяти в дошкольном возрасте является дальнейшее обогащение образной памяти и начало функционирования смысловой. С 5-6 лет начинается формирование произвольной памяти. Дети могут по заранее поставленной цели запомнить доступный им материал, при этом стихийно прибегают к специальным приемам, чтобы не забыть воспринятое. Следовательно, как утверждают Н.Я. Михайленко и Н.А. Короткова, дошкольника и младшего школьника можно обучать некоторым приемам произвольного запоминания.

Развитие эмоций у детей дошкольного и младшего школьного возраста носит сложный характер. Так, дошкольник легко подвергается аффективным состояниям, в том числе и страху. Психологи относят страх к негативным эмоциональным состояниям. Но, с другой стороны, на протяжении всего этого возраста идет формирование высших чувств: интеллектуальных, эстетических, нравственных. В этом возрасте закладываются основы многих положительных чувств: дружбы, товарищества, долга и других.

Дошкольное и младшее школьное детство - недолгий период в жизни человека. Но за это время ребенок приобретает значительно больше, чем за всю последующую жизнь. «Программа» детства огромна: овладение речью, мышлением, восприятием, формирование взаимоотношений с другими людьми, овладение двигательными навыками и умениями и многое другое (Е.А. Стребелева).

Именно дошкольный и младший школьный возраст является благоприятным для развития памяти, внимания, образного и логического мышления ребенка. Поэтому любое занятие с детьми данного возраста должны создавать оптимальные условия для их нормального психического развития. Если же начинаются отклонения в психическом состоянии ребенка, педагогу необходимо построить свои занятия таким образом, чтобы помочь убрать ребенку данное отклонение.

Рациональный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в специфическую форму организации занятий, с учетом возрастных, психических и физических особенностей детей дошкольного возраста, позволят эффективно формировать их способности.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Гоголя 41, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, дать краткую характеристику образовательному учреждению.

Также, за период практики я разработала примерную рабочую программу и тематический план для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, согласованные с педагогом по физической культуре и утвержденные конспекты уроков у руководителя по практике. И подготовила Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС.

Далее я провела занятия по физической культуре. Овладела диагностическими методиками плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре в Международной лингвистической школе, по результатам которых могу сказать, что дети имеют достаточную активность и инициативу к занятиям, а также средний уровень физической подготовленности, который можно увеличивать.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-воспитательной работы в группе учащихся и начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся; приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения.

Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Тула, 2010. – 136 с.
3. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: «Четыре четверти», 1998. 66с.
4. ГТО <https://gto.ru/>
5. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника /Под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А.Панько.Минск,1997.
6. Лопухин В.Я. Адаптация человека при обучении плаванию: Лекция для слушателей факультета усоверш. /ГЦОЛИФК. 1981. - 23 с.
7. Лях. В.И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. // В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман М.: Союз, 1992. -26 с.
8. Международная лингвистическая школа <https://mlsh.ru/>
9. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1983.-103с. Нов. пловцов: Сб. науч. труд. ГДОИФК. - Л., 1981. -С. 1-4.
10. 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.
11. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: Инновационная деятельность. М.: Магистр, 1997. - 221 с.
12. Социальные качества человека и их сущность. Биологическое и социальное в человеке [Электронный ресурс] / Российская социологическая энциклопедия. - М.: НОРМА-ИНФРА-М. Г.В. Осипов. 1999 .– Режим доступа: <https://gigafox.ru/planning/socialnye-kachestva-cheloveka-i-ih-sushchnost-biologicheskoe-i/>
13. Стребелева Е.А., Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М. - Издательская фирма «Бук - мастер», 1993 - 191с.
14. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991.-272 с.
15. ФГОС <https://fgos.ru/>
16. Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>
17. Шишкина В.А. Движение + движение. Кн. для воспитателя дет. сада.-М.: Просвещение, 1992. 93с.

[illegible]

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа от 11 до 17 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 3х10	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 ...классе

Учащиеся «МЛШ» г. Владивостока

Возрастная группа 15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

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

«МЛШ» г. Владивостока

Возрастная группа 15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.21

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