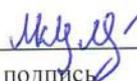


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

М.А. Кулаков
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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


подпись

Л.А. Смагина
Ф.И.О.



Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Кулаков М.А.

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


подпись

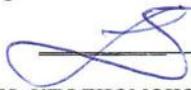
О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кулаков М.А.
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)


подпись

М.А. Кулаков
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 Кулаков М.А.

Группа БПО-21- 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 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 уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		28	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня			

	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

М.А. Кулаков
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студента группы БПО-21-ФК 1 Кулакова Матвея Александровича, 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 студентом:

- 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.

Кулаков Матвей Александрович за время прохождения практики продемонстрировал вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности детей. Он 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.

Студент в полной мере предоставил 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: АНПОО «ДВЦНО» АК	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК.....	9
.....	
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК.....	11
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	47
Выводы	61
Список литературы.....	62
Приложения	63

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 АНПОО «ДВЦНО» АК с 09.10. по 23.12. 2023 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. Мною были проведены уроки по физической культуре в 5и 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) (мальчики и девочки, 12-13 лет, 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	<p>1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю.</p> <p>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.</p> <p>3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального</p>
----	--	--

		благополучия— развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1. Самоподготовка (выполнение домашнего задания) 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 лично 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	1	10

	формирование осанки. Полоса препятствий.		
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 АНПОО «ДВЦНО» АК

Разработали 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 6 КЛАССЕ.

Тема: Обучение «складки» сидя

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение упражнению «складка» сидя;
- 2) Развивающая: развитие гибкости;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, гимнастические палки, гимнастические коврики, легкий мяч.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П Р Е Д В Е Д И Т Е Л Ь Н А Я 15 минут	Построение, расчет на месте приветствие, инструктаж по ТБ.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, соответствие указаний
	Сообщение задачи урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность спортивного инвентаря
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед

П О Л Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты туловища на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Спина прямая, взгляд вперед
	Круговые движения руками вперед на каждый шаг		Руки прямые
	Выход вперед правой и левой ногой на каждый шаг	4 мин.	Спина прямая, взгляд вперед, дистанция 2 метра
	Руки в стороны. Круговые движения в кистевой суставе		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		Руки работают вдоль туловища
	Бег с высоким подниманием бедра		Руки работают вдоль туловища
	Бег с захлестом ноги назад	5 мин	Спина прямая
	Приставной шаг правой и левой ногами		Руки работают вдоль туловища, дистанция 2 метра
	Свободный бег	1 мин	Дистанция 2 метра
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх-вдох, вниз-выдох
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
	ОРУ на месте с гимнастическими палками И.п. - стойка ноги врозь, палка вперед 1 - наклон палки вправо; 2 - и.п. 3 - наклон палки влево; 4 - и.п.	6 раз	Спина прямая, выполнять медленно
	И.п. - стойка ноги врозь, палка вперед 1 - поворот палки вправо 2 - и.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, выполнять медленно

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	И.п. - стойка ноги врозь, палка вниз 1-4 - круговые движения головы вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, без рамеживания, выполнение медленно
	И.п. - узкая стойка, палка в сопущих руках за головой 1 - выпрямить руки за головой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Руки прямые, вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, руки в сторону, палка в правой руке 1 - передать палку в левую руку перед собой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, палка вверху 1-4 - круговые движения головы вправо; 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, совершение полного оборота, палка ниже
	И.п. - широкая стойка, палка вверху 1 - наклон вперед, положить палку на талию 2 - И.п. 3 - наклон вперед, поднять палку с пола 4 - И.п.	6 раз	Наклон ниже, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, палка вперед 1 - мах правой ногой, коснуться левой руки; 2 - И.п.; 3 - мах левой ногой, коснуться правой ноги; 4 - И.п.	6 раз	Спина прямая, ноги прямые, руки прямые
	И.п. - стойка ноги врозь, палка вперед 1 - наклон вперед, коснуться палкой пола; 2 - присед 3 - наклон вперед, коснуться палкой пола; 4 - И.п.	6 раз	Руки прямые, ноги прямые

О С Н О В Н А Я 30 мин	<p>И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута вперед, палка вперед 1-4 - круговые движения в тазобедренном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ноги</p>	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	<p>И.п. - стойка на правой ноге, левая на носок на мяч, палка вперед 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ноги.</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	<p>И.п. - основная стойка, палка в согнутых руках за головой 1 - подъем на носки 2 - И.п. 3-4 - то же самое.</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	<p>И.п. - стойка ноги врозь, палка в руках внизу 1 - промах в широкую стойку, руки вверх; 2 - И.п. 3-4 - то же самое.</p>	10 промахов	Спина прямая
	<p>Восстановление дыхания Подготовка места для занятия (разложить маты) Встать перед матами</p>	1 мин	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох. Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.
	<p>И.п. - основная стойка Наклон туловища вперед</p>	3-4 раза	Ноги прямые
<p>И.п. - стоя на левой ноге, правую обхватить за колено. Подтянуть правое колено к правому плечу. Держать в этом положении 5-7 сек., удерживая равновесие. То же самое, сменяв положение ног.</p>	3-4 раза	Спина прямая, носок согнутой ноги выдвигают.	

О С Н О В Н А Я З О МН	И.п. - правую ногу вперед на пятку. Сидеть левую, наклонить туловище вперед, обхватить правую стопу. Держать 5-7 сек. То же леве, сменив положение ног.	3-4 раза	Ноги ног натянуты на себе
	И.п. - руки за спиной, пальцы в замок. Максимально отвести руки назад и наклонить туловище вперед. Держать по напряжению 5-7 сек.	3-4 раза	Ноги не согнуты в коленях, руки тянутся вверх.
	И.п. - сед. Наклон туловища вперед, стараясь обхватить руками стопы. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Ноги ног натянуты на себе
	И.п. - сед ноги врозь. Наклон туловища к правой ноге. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сидят в коленном суставе, ноги натянуты
	И.п. - сед ноги врозь. Наклон туловища к левой ноге. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не согнуты в коленном суставе, ноги направлены на себя.
	И.п. - сед ноги врозь. Наклон туловища вперед. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сидят в коленном суставе. Ноги натянуты на себя.
	И.п. - сед, правую ногу вперед, левую согнуть и опустить колени вбок, а стопу прижать к середине бедра правой ноги. Сделать наклон к правой ноге, стараясь не отводить левую от пола. Держать 5-7 сек. То же, сменив положение ног.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сидят в коленном суставе, ноги направлены на себя
	И.п. - сед согнув ноги. Разведите бедра в стороны, а подошвы стоп соедините и обхватите руками. Наклоните туловище вперед. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, бедра на мате
	И.п. - сиде на мате ноги вместе 1-3 - наклон к прямым ногам, достать руками пятки 4 - И.п.	3-4 раза	Ноги прямые, спина ровная, ноги ног вытянуты
И.п. - сиде на мате, упор руками сзади 1 - поднять ноги под углом 45° 2-3 - держать 4 - И.п.	3-4 раза	Спина прямая, ноги прямые, ноги ног вытянуты	

О С Н О В Н А Я 30 мин	И.п. - сиде на мате, упор на ладони сзади 1 - поднять 2-3 - держать 4 - И.п.	3-4 раза	Спину держать ровно, ноги не сгибать в коленном суставе, носки ног вытянуты
	И.п. - сиде на мате, упор руками сзади 1 - поднять ноги под углом 45°; руками обхватить голени 2-3 - держать 4 - И.п.	3-4 раза	Спину держать ровно, ноги не сгибать в коленном суставе, носки ног вытянуты
	У Упражнение "складка"	30 секунд	Спину держать ровно, ноги не сгибать в коленном суставе, носки ног вытянуты
	У Упражнение "складка" в парах	30 секунд	Спину держать ровно, ноги не сгибать в коленном суставе, носки ног вытянуты
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Перестроение, игра "Центр Вселенной"	7 мин	Все становится в круг, в центре стоит ведущий с мячом. По команде ведущий подбрасывает мяч над собой, а игроки разбегаются в разные стороны. Как только в руках ведущего окажется мяч, он произнесет слово "СТОП" все останавливается и в этот же момент кидает мяч в любую сторону, поставив его вблизи выбранной игрой становится ведущим.
	Игра "Часовой"	2 мин	"Часовой" - садится на землю в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные стоят за границей круга. Ведущий показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к "часовому". Улыбаясь или шепотом, он должен угадать рукой, откуда эти руки доходят. Если угадет верно, меняется местами с ведущим. Если нет, то движение продолжается. Продолжает, кто сумеет угадать круг

	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач. Опрос о самочувствии учащихся
--	---	-------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.

Тема: Прыжки через скакалку. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике прыжков через скакалку, подъема туловища из положения лежа;
- 2) Развивающая: развитие координационных и силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, маты, скакалки, волейбольные мячи.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬН 15 мин	Построение, расклет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед фронтально		Руки согнуты строго на уровне шрот
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки прямые
	И.п. - вперед вперед правой ногой, руки на пояс: 1-2 - раснагивание 3-4 - смена ног		Дистанция 2 шага, спина прямая, вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистьевом суставе в ходьбе		Вперед вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		Соблюдать дистанцию
	Бег с высоким подниманием бедра		Руки вдоль туловища, колени поднимаются высоко
	Бег с захлестом голени назад	5 мин	Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	4 мин	Следить за дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх вдох; вниз - выдох
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	Соблюдать дистанцию
	ОРУ на месте со скакалкой И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1-наклон головы вправо; 2- И.п. 3- влево 4- И.п.	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1- поворот головы вправо 2- влево	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вниз 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, без растягиваний, медленное вращение
	И.п. - узкая стойка, скакалка в сгибанных руках за головой 1 - выпрямить руки за головой; 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Руки прямые, взгляд вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вниз 1 - шаг правой ногой вперед, руки вверх, прогнуться; 2 - И.п. 3 - шаг левой ногой вперед, руки вверх, прогнуться 4 - И.п.	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая совершать плавный оборот, голова ниже
	И.п. - широкая стойка, скакалка вниз 1 - наклон вперед, положить скакалку на пол 2 - И.п. 3 - наклон вперед, поднять скакалку с пола 4 - И.п.	6 раз	Наклон ниже, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1 - шаг правой ногой, коснуться левой рукой; 2 - И.п. 3 - шаг левой ногой, коснуться правой рукой 4 - И.п.	6 раз	Спина прямая, ноги прямые
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1 - наклон вперед, коснуться скакалкой пола; 2 - присед 3 - наклон вперед, коснуться скакалкой пола; 4 - И.п.	6 раз	Ноги прямые

О С Н О В Н А Я 30 мин	И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута вперед, скакалка вперед 1-4 - круговое движение в тазобедренном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ногой	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	И.п. - стойка на правой, левая на носок, скакалка вперед 1-4 - круговое движение в тазобедренном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ногой	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	И.п. - основная стойка, скакалка вверху 1 - подъем на носки 2 - И.п. 3-4 - То же самое	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу 1 - прыжок в широкую стойку, руки вверх; 2 - И.п. 3-4 - То же самое	10 прыжков	Спина прямая
	Восстановление дыхания Подготовка места для занятий (сразубрат скакалки)	1 мин	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох. Расстояние друг от друга - 2 метра.
	Прыжки со скакалкой И.п. - скакалка в правой руке. Вращение скакалки справа, вперед	10 раз	Скакалка сложена вдвое. Рука локтем прижата к туловищу. Скакалка вращается параллельно телу.
	И.п. - скакалка в правой руке Вращение скакалки справа, назад	10 раз	Скакалка сложена вдвое. Рука локтем прижата к туловищу. Скакалка вращается параллельно телу.
И.п. - скакалка в левой руке Вращение скакалки слева, вперед	10 раз	Скакалка сложена вдвое. Рука прижата локтем к туловищу. Скакалка вращается параллельно телу.	

О С Н О В Н А Я 30 мин	И.п. - скакалка в левой руке. Вращение скакалки слева, назад	10 раз	Скакалка может быть рука прижата локтем к туловищу. Скакалка вращается параллельно телу.
	И.п. - скакалка в правой руке, выполняется вращение скакалки справа, вперед и одновременно прыжок	10 раз	Скакалка может быть вдвое. Необходимо синхронизировать момент, когда скакалка касается пола и прыжок.
	И.п. - скакалка в левой руке, выполняется вращение скакалки слева, вперед и одновременно прыжок	10 раз	Скакалка может быть вдвое. Необходимо синхронизировать момент, когда скакалка касается пола и прыжок
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной. 1-2 - вращение скакалки вперед. Приподнимается на носки, поднимая скакалку под ступню 3-4 - прыжок из-за скакалки	10 раз	Спина прямая, вперед вперед. Выполнить перекат на пятку, затем на носок, одновременно вращая скакалку.
	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной. 1-2 - вращение скакалки назад. Приподнимается на пятки, поднимая скакалку под ступню. 3-4 - приподнять носки и вытащить скакалку из-за спины	10 раз	Спина прямая, вперед вперед. Выполнить перекат на пятку, затем на носок одновременно вращая скакалку.
	И.п. - скакалка за спиной. Вращение скакалки вперед: Прыжки на двух ногах, прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге, прыжки на двух ногах, с вращением назад	10 раз	Спина прямая, вперед вперед. Рука прижата локтем к туловищу.
	Поднимание туловища из положения лежа на спине И.п. - лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу 1 - поднять туловище, коснуться пальцами коленей 2 - И.п.	10 раз	Для выполнения упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем ужимают пальцами локтями

		<p>Ученик выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.</p> <p><u>Ошибки</u> (исполнения не засчитывается)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками пола; 3) пальцы разведены от "замок"; 4) смещение таза
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Пересечение, игра "Мяч у капитана"	<p>Играющие делятся на 2 команды, выстраиваются в колонны друг за другом. Каждая команда получает по 1 мячу. Впереди стоящий капитан начинает игру. По команде можно передать мяч только стоящему игроку рядом любым способом. Ирок, стоящий в колонне последним, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч по второму кругу. На команду, капитан которой, первым вернется в начало колонны, победа (поднять руки вверх всей команде)</p> <p>7 мин</p>
	Игра "Зверь, птица, медведица"	<p>Ведущий становится в центр, играющие вокруг него кругом. Ведущий начинает кружиться по кругу и возмущает рукой со словами "зверь, птица, медведица" и указывает рукой на одного из играющих - играющий в свою очередь должен незамедлительно назвать три вещи: зверь, птица и медведь. Например: зверь - медведь, птица - коршун, медведица - мой рот и жидкая ели отвлекающий ирок</p> <p>2 мин</p>

			загружается с ответом, то он поименно ищет. Давать два раза подряд ведущему слово одному и тому же игроку запрещено. Если игрок повторил со словом другого учащегося тоже вылетает из игры. С каждым участком определяются свои задания, которыми остаются один и не делают ошибок - он и будет ведущим в следующем туре
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме	1 мин	Беседа о выполнении поставленных задач. Опрос о самочувствии учащихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ.

Тема: Совершенствование техники прыжков на скакалке, совершенствование техники подъема туловища из положения лежа

Задачи урока:

- 1) Образовательная: развитие навыка прыжков на скакалке, подъема туловища из положения лежа;
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, координации;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
-------------	------------	--------------	--------------------------------------

П О А Г О Т О В И Т Е Л Б Н А Я 15 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверка наличия спортивной формы, самоочувствие учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить понятность задач, доступность фронтальной работы
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждой шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг		Руки прямые
	И.п. - встань вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 - расслабление 3-4 - смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе	Взгляд вперед, спина прямая	
	Ходьба, по сигналу смена направления	Держать дистанцию	
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимаются высоко
	Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
	Трисоставной шаг в движении правой и левой ногами	15 мин	Руки вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильностью дыхания
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки черед стороны вверх-вдох; вниз - выдох
Перестроение в змейку	20 сек	Держать дистанцию	

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	ОРУ на месте с мячом И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперед 1 - наклон головы вправо; 2 - И.п. 3 - влево 4 - И.п.	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху 1 - поворот головы вправо 2 - влево	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 - круговые движения головы вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, медленное выполнение без раскачивания
	И.п. - узкая стойка, мяч в опущенных руках за головой 1 - выпрямить руки за головой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Руки прямые, взгляд вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке 1 - передать мяч в левую руку перед собой; 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху 1-4 - круговые движения туловищем	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклон ниже
	И.п. - широкая стойка, мяч внизу на полу 1 - наклон вперед, положить мяч 2 - И.п. 3 - наклон вперед, поднять мяч с пола 4 - И.п.	6 раз	Наклон ниже, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1 - наклон вперед, опустить мяч на пол; 2 - полуприсед	6 раз	Спина прямая, колени не входят за носки

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ъ Н А Я 15 мин	3-наклон вперед, коснуться мизинцем пола; 4-И.п.		
	И.п.- широкая стойка, миз. вниз 1-наклон к правой ноге, коснуться ее мизинцем 2-наклон между ног назад, коснуться мизинцем пола 3-наклон к левой ноге, коснуться ее мизинцем 4-И.п.	6 раз	Ноги прямые
	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута вперед, миз. вниз 1-4- круговое движение в тазобедренном суставе от себя 5-8- к себе 10 же самое с другой ногой	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	И.п.- стойка на правой, левая на носок, миз. вниз 1-4- круговое движение в голеностопном суставе от себя 5-8- к себе 10 же самое с другой ногой	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п.- ановная стойка, миз. вверх 1-подъем на носки 2-И.п. 3-4- 10 же самое	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п.- стойка ноги врозь, миз. вниз 1-прогиб в широкую стойку, руки вверх; 2-И.п. 3-4- 10 же самое	10 раз	Спина прямая, руки строго через стороны вверх
	Восстановление дыхания Перестроение в 3 колонны Выдвигая спиналок	1 мин	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох.

Протими на скакалке толчком двух ног с продвижением вперед		Полити приседают к туровицу, работать шпалми. Передать скакалку следующему
Протими на скакалке на левой ноге с продвижением вперед		
Протими на скакалке на правой ноге с продвижением вперед		
Протими на скакалке правым боком вперед		
Протими на скакалке левым боком вперед		
Протими на скакалке спиной вперед		
Выдача гимнастических површнов. Распределение на карот	1 мин	Соблюдение дисциплины
Упражнение "Велосипед" И.п. - лежа на спине, руки за головой в замок Согнуть правую ногу в колене, дотрагиваться левым локтем, то же с левой ногой	10 раз	Первый номер выполняет упражнение "Велосипед" второй выполняет приседания. Далее по очереди
Упражнение "Котик" И.п. - лежа на спине, руки ноги согнуты Поднять ноги на 45° и выполнять скрещивание	10 раз	Первый номер выполняет повороты, второй выполняет правую и левую ногу вперед. Далее по очереди
Повороты И.п. - сидя на мате, ноги согнуты в коленном суставе Выполнить повороты туловища в правую и левую сторону	10 раз	Первый номер выполняет упражнение "Котик", второй протими в широкую стойку. Далее по очереди.
Упражнение "Виталист" И.п. - упор лежа Лифтами левой и правой ноги	10 раз	Руки прямые, спина прямая, колени как можно ближе к плечу
Подъем туровицы у положенной левая на спине максимальное количество раз	1 мин	Стойка приседа к туровицу и полу, руки в замок за головой

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин</p>	<p>Перестроение, игра "Одиннадцатый"</p>	<p>7 мин</p> <p>Все играющие становятся в круг. Первый играющий бросает мяч лобом другому играющему. При этом говорит "Один!". Затем играющие перебрасывают мяч между собой про себя броси мяч до ко. Тот играющий, кому надо бросить мяч, а отбивает его руками об землю. При этом говорит "Одиннадцатый!". Если "одиннадцатый" играющий не отбил мяч семь раз или очень, то он идет в середину круга и садится на корточки. Игра повторяется снова. Но теперь "одиннадцатый" играющий должен отбить мяч не о землю, а водить им по кругу, сидя в середине круга. Если у него кончились мячи, то игра идет в середину круга. Возвращается в круг. Если нет играющий продолжает в середине круга в конце атак отбивать мяч, а отбивает мяч, то он отбивает мяч.</p>
	<p>Игра "Цветы"</p>	<p>1 мин</p> <p>Игра становится в шеренгу. Ведущий называет, допустим до синего цвета, раз, два, три! Игроки как можно быстрее отходят до какого-то цвета, кто сел у остальных участников в шеренге или в самом зале. Кто не ушел, водит цвет у игрока. Ведущий снова повторяет команду, но уже другим цветом. Подготавливается следующая игра.</p>
	<p>Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме</p>	<p>1 мин</p> <p>Беседа о степени решения поставленных задач. Вопрос о самочувствии учащихся.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.

Тема: Повторение комбинаций в равновесии на гимнастической скамейке. Совершенствование стойки на лопатках.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение комбинаций в равновесии на гимнастической скамейке; совершенствование стойки на лопатках.;
- 2) Развивающая: развитие координационных, силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, гимнастическая скамейка, гимнастические коврики, волейбольные мячи, теннисные мячи.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	Заставление, расчёт на месте, приветствие, инструктаж по ТБ.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самоубеждать учащихся
	Обобщение задач урока	1 мин	Оценить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
Ходьба, руки в стороны 1-4 - круговые движения в плечевом суставе и себе 5-8 - от себя	Руки прямые, спина прямая		

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Ходьба, руки в замок перед грудью 1-руки вперед, ладонями вперед 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями вверх 4-и.п.		Вперед вперед, спина прямая
	Ходьба, правая рука вверх, левая вправо туловища 1-отведение прямых рук назад; 2-то же со сменой рук		Руки прямые, спина прямая
	Повороты на каждой ноге, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты среднего на уровне груди
	Круговое движение руками вперед-назад на каждой ноге		Руки прямые
	И.п. - вправо вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2-раскачивание 3-4-смена ног		Дистанция 1 шаг, спина прямая, вперед вперед
	Руки в стороны, круговое движение в кистевом суставе в ходьбе		Вперед вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		Держать дистанцию
	Бег с волнообразным подниманием бедра		Руки вправо туловища, колени поднимать высоко
	Бег с захлестом голени назад	5 мин	Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки вправо туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх-вдох; вниз-выдох
	Пиростроение в 2 шеренги	20 сек	Соблюдать дистанцию
	ОРУ на месте с элементами шашкой И.п. - стойка ноги врозь, шаг вперед 1-наклон головы вправо; 2-И.п. 3-влево 4-И.п.	6 раз	Медленное вращение, спина прямая

ПО А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху 1 - поворот головы вправо 2 - И.п. 3 - влево 4 - И.п.	6 раз	Спина прямая, воспаление медленное
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 - круговое движение головы вправо; 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, без раскачивания, воспаление медленное
	И.п. - узкая стойка, мяч в соединенных руках за головой 1 - выпрямить руки за головой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Руки прямые, вперед вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке 1 - передать мяч в левую руку перед собой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху 1-4 - круговое движение туловищем вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклон ниже
	И.п. - широкая стойка, мяч внизу 1 - наклон вперед, положить мяч на пол 2 - И.п. 3 - наклон вперед, поднять мяч с пола 4 - И.п.	6 раз	Наклон ниже, спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1 - наклон вперед, коснуться мечом пола 2 - поупрясесть; 3 - наклон вперед, коснуться мечом пола 4 - И.п.	6 раз	Спина ровная, колени не входят за пояс

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	И.п. - широкая стойка, ноги впереди 1-наклон к правой ноге, коснуться ей мяча 2-наклон между ног назад, коснуться мячам 3-наклон к левой ноге, коснуться ей мячом 4-И.п.	6 раз	Ноги прямые
	И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута вперед, ноги впереди 1-4 - круговые движения в тазобедренном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ногой	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	И.п. - стойка на правой, левая на кошке, ноги впереди 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое с другой ногой	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - основная стойка, ноги вверху 1-подъем на носки 2-И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - стойки ноги врозь, ноги впереди 1-присядь в широкую стойку, руки вверх; 2-И.п. 3-4 - то же самое	10 присядов	Спина прямая, руки строго через стороны вверх
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке -шаги "пелки" -поворот туловища на носках; -ходьба со взмахом ног и хлопками -встад, упор стал на одном колене. -махи согнутой в стойку рукой к бревну	3-4 раза	При выполнении упражнений на бревне строго следить за осанкой, голова неподвижна, плечи разведены, спина прямая. Вспомогать до конца пальцы ног, руки в стороны. Во время занятия четкое приземление. Во время упражнения по одному упражнению с каждой стороны.

15 мин

О
С
Н
О
В
Н
А
Я
30 мин

О С Н О В Н А Я 30 мин	Перестроение в шеренги, выдвигая широкогребенных повринов	1 мин	Соблюдать дистанцию
	Закрепить перекатом стойку на лопатках Перекаты назад-вперед из различных исходных положений: лежа на спине, из упора присев	10 раз	Перекат назад выполняется на крутую спину. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед руками и ногами
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	10 раз	Из упора присев перехватить руки на середину голени и выкатывать перекат назад. Кошнуться лопатками пола, упереться руками в полосницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.
	Стойка с согнутыми ногами	10 раз	Кошнуться лопатками пола, упереться руками в полосницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.
	Стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)	10 раз	Кошнуться лопатками пола, упереться руками в полосницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Перестроение, игра "Рывок из матра" "	5 мин	Играющие делятся на две равные команды, которые встраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда расчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовый жест. Руководитель с матом в руках встает между командами. Паравал любой номер, руководитель бросает мат вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот мат, бегут к мату. Кто раньше касается мата руками, тот приносит команде очко. После этого мата возвращается ведущему, который снова бросает его, вырвал матов номер, и т.д. Играют установленное время.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин			команда, набравшая больше очков, считается победительницей.
	Игра "Снайпер"	5 мин	Игроки делятся на две команды (считаются или по договоренности). В каждой команде выбирается "снайпер", остальные становятся объектами мишенями. "Снайпер" первой команды передразнивает мля своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мля первой команды передразнивает вторую команду, передразнивает своим "снайперу", при этом пытаясь войти игрока второй команды. В случае, если игрок попадает, он не выходит из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему снайперу. В случае, если игрок команды не попал мля "с лету", мля переходит к той команде и уже сам начинает передразниваться со своим "снайпером". Мля подманивает от линии не считается - игрок выходит с игрового поля. В итоге к концу игры должна быть одна команда рядом со своим "снайпером" за линией поля, а оставшиеся несколько игроков пахнут душной "пухляк".
	Игра "Цвета"	2 мин	Игра проводится в паре. Ведущий командует: "Дотронься до моего цвета, раз, два, три!". Игрок или можно быстрее старается дотронуться до чего-то своего, что есть у остальных участников в паре или в самом зале. Кто не ушел, выходит из игры. Ведущий снова побуждает команду.

			по теме с другими цветом Подводит оставшийся шрок
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме	3 мин	Беседа о степени решения поставленных задач. Опрос о самочувствии учащихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.

Тема: Совершенствование техники прыжков на скакалке

Задачи урока:

- 1) Образовательная: формирование навыка прыжков на скакалке;
- 2) Развивающая: развитие координационных, скоростных и силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические коврики, волейбольные мячи.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие учащихся
	Введение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Ходьба на носках, руки вверх		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешней своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба, руки в стороны 1-4 - круговое движение в плечевом суставе и себе 5-2 - от себя		Руки в локтевом суставе не сгибаются, спина прямая
	Ходьба, руки в замок перед грудью 1 - руки вперед, ладонями вперед 2 - и.п. 3 - руки вверх, ладонями вверх 4 - и.п.	7 мин	Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, правая рука вверх, левая вдоль туловища 1 - отведение прямых рук назад; 2 - то же со сменой рук		Руки прямые, спина прямая
	Повороты на каждой шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговое движение руками вперед-назад на каждой шаг		Руки прямые
	И.п. - вперед вперед на правую ногу, руки на пояс! 1-2 - раскрывание 3-4 - смена ног		Дистанция к талии, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговое движение в кистевом суставе в ходьбе		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		Соблюдение дистанции
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки вдоль туловища, колени поднимаются высоко
	Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильными формами

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Переход на мат, восстановление дыхания	30 см	Руки перед сторонами вверх-вдох; вниз-выдох
	Преобразование в 2 измерения	20 см	Содержание движений
	ОРУ на месте в парах И.п - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, руки вниз, хват кистями 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, поднимается на носки; 3 - руки в стороны, опускается на стопы; 4 - И.п.	3 раз	Руки прямые, ноги прямые, вставать во время на носки
	И.п - стойка ноги врозь, лицом друг к другу, правая рука на левой плече партнера, левая вдоль туловища 1-4 - круговое движение правой рукой вперед; 5-8 - назад 1-8 - то же левой рукой	3 раз	Руки прямые, спина прямая
	И.п - стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи партнера 1-3 - пружинистое наклоны вперед; 4 - И.п.	3 раз	Руки прямые, спина прямая
	И.п - стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки в замок. 1-3 - наклоны вправо; 4 - И.п. 5-8 - то же влево	3 раз	Спина прямая, выполнение медленное
	И.п - стойка ноги врозь лицом партнера 1 - наклон головы в правую сторону; 2 - наклон головы в левую сторону; 3-4 - то же	3 раз	Спина прямая, медленное, вставание
	И.п - стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи партнера 1 - мах правой ногой назад; 2 - И.п. 3 - мах правой ногой в сторону	3 раз	Спина прямая, мах во время

ПОДАГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЯЗЫКОВАЯ	4-и.п., 1-и.п. то же с левой ногой		
	И.п. - стойка правым боком к партнеру, правая на носки, руки обхватывают под локти 1-4 - круговое движение в противоположном направлении от себя; 5-8 - и еще 1-8 - то же самое	3 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - стойка правым боком к партнеру, руки обхватывают под локти 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п.	3 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.п. - стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки валику, хват кистями 1-4 - прожки на правую ногу 5-8 - на левую 1-8 - на обеих	3 раз	Спина прямая, ноги прямые
	Восстановление дыхания Перестроение в и.п. колонной, разобрать снаряды	1 мин	Руки перед собой вверх - вдох; вниз - выдох. Возвращает друг от друга на расстоянии 2 метра
	Прожки на снаряде темнее двух ног с продвижением вперед	Полминута туда и обратно	Локти прижаты к туловищу, работать кистями. Передать снаряду медующему
	Прожки на снаряде на правой ноге с продвижением вперед		
	Прожки на снаряде на левой ноге с продвижением вперед		
	Прожки на снаряде правым боком вперед		
	Прожки на снаряде левым боком вперед		
Прожки на снаряде спиной вперед			
30 мин	Перестроение в шеренги, выдать гимнастических ковриков	1 мин	Соблюдение дистанции

О С Н О В Н А Я З О МН	И.п. - Д.с. Наклоните туловище вперед, обхватите руками колени или локтевой шире. Держать 5-7 сек	3-4 раза	Ноги прямые
	И.п. - стои на левой ноге, правую обхватить за колено. Поднять правую ногу к правому плечу. Держать в этом положении 5-7 сек.; удерживать равновесие. То же, сменив положение ног	3-4 раза	Спина прямая, носок согнутый, ноги в колене выпрямлены
	И.п. - правую ногу вперед на пятку. Сидеть левую ногу, наибольшее туловище вперед, обхватить правую ступню. Держать 5-7 сек. То же сменив положение ног	3-4 раза	Носки ног тянуть к себе
	И.п. - руки за спину, пальцы в замок. Максимально отвести руки назад и отклонить туловище вперед. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Носки ног натянуты на себя
	И.п. - сг. Наклоните туловище вперед стараясь обхватить руками ступни. Держать 5-7 сек	3-4 раза	Носки ног натянуты на себя
	И.п. - сг. ноги врозь. Наклоните туловище к правой ноге. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги прямые, носки тянуть к себе
	И.п. - сг. ноги врозь. Наклон туловища к левой ноге. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги прямые, носки тянуть к себе
	И.п. - сг. ноги врозь. Наклон туловища вперед. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги прямые, носки натянуты к себе
	И.п. - сг. правую ногу вперед, левую ногу согнуть и опустить колено влево на пол, а ступню прижать к середине бедра правой ноги. Согнуть правую и левую ногу, стараясь не оторвать левую ногу. Держать 5-7 сек. То же сменив положение ног	3-4 раза	Ноги прямые, носки ног натянуты на себя, спина прямая
И.п. - сг. согнуть ноги. Реведите бедра в стороны, а позвоночник стоит вертикально и обхватите руками наибольшее туловище вперед. Держать 5-7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, бедра на мате	
Перестроение, игра "Центр Вселенной"	5 мин	Все становится в круг, в центре стоит ведущий с мячом. По команде ведущий	

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин		подбрасывает мяч над собой, а игроки разбегаются в разные стороны. Как только в руках ведущего окажется мяч, и он произнесет слово "СТОП", все останавливается и в этот же момент игрок мяч в любого игрока, поставив его водить. Ведущий игрок становится ведущим.
	Игра "Одиннадцать"	Все игроки становятся в круг. Первый игрок бросает мяч любому другому игроку. При этом говорит: "Один!" Затем игроки перебрасывают мяч между собой, считая про себя броски мяча до 10. Тот игрок, кому надо бросать мяч одиннадцатым раз, не ловит мяч, а стучит его руками о землю. При этом говорит "Одиннадцать!". Если "одиннадцатый" игрок не поймал мяч или стучит при счете, то он идет в середину круга и садится на корточки. Игра повторяется снова. Но теперь "одиннадцатый" игрок должен стучать мяч не о землю, а водить им вправо, влево в середине круга. Если у него получилось, то игрок из середины круга возвращается в игру. Если нет, то игрок тоже идет в середину круга. Если в конце игры остался только один игрок, то он мячом подбивает мяч о землю 10 раз, а на одиннадцатый раз водит его в середину и игра продолжается.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	Игра "Цветик"	2 мин	Игра становится в шеренгу. Ведущий командует: "Дотроньтесь до земли Цветик, раз, два, три!" Игроки как можно быстрее стараются дотронуться до чего-то сверху, что выше остальных участников в шеренге или в самом зале. Кто не успел, возмущается и уходит. Ведущий снова повторяет команду, но уже с другим цветом. Назначает оставшийся игрок.
	Подведение итогов урока, вопрос учащихся по теме	3 мин	Беседа о степени решения поставленных задач. Игра с самоубившимися учащимися.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.

Тема: Подвижные игры как средство развития физических качеств

Задачи урока:

- 1) Развивающая: развитие физических качеств;
- 2) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, фишки, гимнастические палки, мячи, фишки.

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд.3411

Проводящий: Кулаков Матвей Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	Построение, расчёт на месте, приветствие, инструктаж по ТБ.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самоубившие учащиеся

П О А Г О Т О В И Т Е Л В И А Я 15 мин	Сообщение задач урока	1 мин	Освечить конкретность задач, доступность упражнений
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждом шаге, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты на уровне груди
	Круговое движение руками вперед-назад на каждом шаге		Руки прямые
	И.п. - встань вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 - раскачивание 3-4 - смена ног		Дистанция к шагу, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговое движение в кистевом суставе в ходьбе		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления	Содержание дистанции	
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки вдоль туловища, колени поднимаются высоко
	Бег с размахом плеч назад		Спина прямая
	Противоположные махи в движении правым и левым бегами		Руки вдоль туловища, содержание дистанции
	Свободный бег	1 мин	Правильное дыхание
	Переход на шаг, восстановительное дыхание	30 сек	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох
	Перестроение в зигзаг	20 сек	Содержание дистанции
ОРУ на месте с махами И.п. - стойка ноги врозь, пальцы вперед 1-пальцы ног вправо; 2-И.п. 3-влево; 4-И.п.	6 раз	Медленное вращение, спина прямая	

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	И.п - стойка ноги врозь, пальца вверху 1 - поворот головы вправо 2 - влево	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
	И.п - стойка ноги врозь, пальца внизу 1-4 - круговое движение головой вправо; 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая без раскачивания, медленное выполнение
	И.п - узкая стойка, пальца в согнутых руках за головой 1 - выпрямить руки за головой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Руки прямые, вперед вперед
	И.п - стойка ноги врозь, руки в сторону, пальца в правой руке 1 - передать пальца в левую руку перед собой 2 - И.п. 3-4 - то же самое	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	И.п - стойка ноги врозь, пальца вверху 1-4 - круговое движение головы вправо 5-8 - влево	6 раз	Спина прямая, наклоны обратно, наклоны ниже
	И.п - широкая стойка, пальца внизу 1 - наклоны вперед, положить пальца на пол 2 - И.п. 3 - наклоны вперед, поднять пальца сплоя 4 - И.п.	6 раз	Наклоны ниже, спина прямая
	И.п - стойка ноги врозь, пальца внизу 1 - наклоны вперед, коснуться пальца ноги; 2 - икру вперед; 3 - наклоны вперед, коснуться пальца ноги; 4 - И.п.	6 раз	Спину держать ровно, качели не входят за ноги
	И.п - широкая стойка, пальца внизу 1 - наклоны к правой ноге, коснуться ее ладонью 2 - наклоны вперед, коснуться ладонью пола	6 раз	Ноги прямые

П О А Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	3-наклон к левой ноге, каблуток ее вперед и-и-и.		
	и-и-стойка на правой ноге, левая согнута вперед, руки на палец 1-4-круговое движение в одноименном суставе от себя 5-8-и себе то же самое с другой ногой	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	и-и-стойка на правой, левая на носок, палец вперед 1-4-круговое движение в одноименном суставе от себя 5-8-и себе То же самое с другой ногой	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	и-и-основная стойка, палец вверх 1-подборки на носки 2-и-и. 3-и-то же самое	6 раз	Спина прямая, вперед вперед
	и-и-стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-протянуть широкую стойку, руки вверх; 2-и-и. 3-и-то же самое	10 протянуть	Спина прямая, руки строго через стороны вверх
	Восстановление дыхания. переходим на 5 станций Воздуха инвентаре	1 мин	Руки через стороны вверх- вдох; вниз-выдох
О С Н О В Н А Я 30 мин	Подвижная игра "Эстафета": меч над головой и между ног"	8 мин	Игроки становятся в несколько колонок. Капитан начинает передавать меч над головой, следующий игрок передает меч между ног и т.д. Последний игрок встает в начале колонки. Воскрывает начинает передавать следующему игроку.
	Подвижная игра "Эстафета": меч между ног"	8 мин	Первый игрок выполняет меч между раздвинутыми ногами

О С Н О В Н А Я 30 мин			Игронов назад. Последний игрок передает команду напоследок, ловит мяч и бежит с ним очень быстро вперед, встает вначале колонной и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит игру.
	Подвижная игра, эстафета: "Бег с мячом".	8 мин	Игроки держат мяч в руках, бежит до финиша, отдает его и возвращается в конец колонны, передав мяч первому игроку. Выигрывает команда, сделавшая наименьше круг.
	Подвижная игра, эстафета: "Пробеги с мячом".	8 мин	Игроки зажимают мяч между ног и пробегает с ним, отдавая финишу. После чего передает мяч первому игроку в колонне и становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая наименьше круг.
	Подвижная игра "Горячая картошка".	8 мин	Все участники становятся в круг. Им дается мяч, игроки должны перекидывать мяч между собой, не задерживая его в руках. Участник, который уронил мяч садится в центр круга. Для того чтобы войти в круг нужно подбросить мяч
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	I Перестроечки, игра "Снапалма-подсекала".	7 мин	Один из игроков берет скакалку за один конец и, встав за середину зала, бросает ее вертикально вниз, перехватывая ее одной рукой в другую. В остальное время участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают. Игрок, которого первым подсекала скакалка, выходит из игры или становится ведущим. Побеждает тот, кто в игре не был ведущим

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 32 мин	Игра "Болна шлепай по кругу"	6 мин	Дети встают по кругу на расстоянии одного метра друг от друга, лицом в центр, рассматриваются на первого и второго номера. Так они делится на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выдвигают ведущий. Они держат стопы на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перемещаться меж собой иррегулярно, в одну или в другую сторону. Ведущий группы в которой меж собой вернутся к ведущему.
	Подведение итогов урока, вопросы учащихся по теме	2 мин	Беседа о смысле решения поставленных задач. Опра о самоубеждении учащихся

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:

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

T(урока)

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

T(урока)

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

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

О.П.=							96,5 %
-------	--	--	--	--	--	--	--------

Результаты исследования: мы овладели диагностическими методиками хронометрирования и полученные нами навыки позволили определить общую и моторную плотность урока по физической культуре в 5 классе. Общая плотность урока составила 96,5 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры. Моторная плотность урока составила 57,6%, что также соответствует требованиям. Продолжительность подготовительной части урока составила 15 мин, основной части - 29 мин, заключительной части – 15 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 занимающегося. 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) _____ Затолокина Светлана Романовна _____

Ф.И.О наблюдаемого _____ Захарова Кристина _____

Дата проведения _____ 15.11.2023 г. _____

Задачи урока:

- 1) Образовательные: Обучение прыжкам на скакалке толчком двух ног.
Совершенствование подъема туловища из положения лежа на спине.
- 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	Прыжки на скакалке	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Подъем туловища из положения лежа	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется во вред дисциплине.	5
50 мин	Игра «Ловцы»	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 предоставила должного интереса (2 балла), ровно до того момента, как начались движения. Предположительно, потому что упражнения и исходные положения не были наполнены разнообразием. Уже при ходьбе интерес поднялся до 3 баллов. По оценкам и поведению можно легко сказать, что пик интереса пришелся на основную часть. Во время прыжков на скакалке у обучающегося произошел физический и эмоциональный подъем. Он с интересом брался за дело и демонстрировал свои умения (5 баллов). Подъем туловища из положения лежа на спине так же произвел большой интерес, все упражнения были выполнены с наибольшим старанием (5 баллов) По завершению основной работы и переходом на заключительную часть, а именно на игру «Ловцы», занимающийся сохранил интерес, быстро уловил правила игры и проявил отличную активность (5 баллов). Закончив игру и перестроившись для подведения итогов занимающийся был в состоянии удовлетворения и нетерпимости, хотелось играть еще, но слушал внимательно и с желанием узнать (3 балла).

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 со скакалками, что предоставило им большое удовольствие от занятия. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявленным требованиям. Следовательно, задачи урока, поставленные учителем, его тип, соответствовали уровню двигательной подготовленности занимающегося

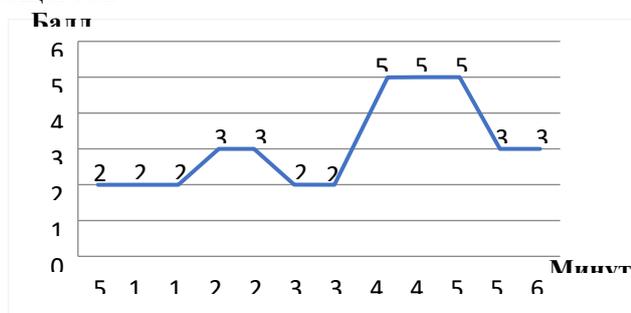


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе.

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. Подъем туловища из положения лежа на спине направлен на развитие силовой выносливости и выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, стопы плотно прижаты к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения теста создаются пары. Один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни или голени. Прыжки на скакалке толчком двух ног направлены на развитие координационных способностей и выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству прыжков, затем они меняются местами. Наклон вперед из положения сидя направлен на развитие гибкости и выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами. При выполнении теста обучающийся совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 секунд. Результаты фиксируются с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+». 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 12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Кулаков М.А

Дата тестирования 07.11.23

№	Ф.И.О. учащегося	«Складка» из положения сидя		Прыжки на скакалке толчком двух ног		Подъем туловища из положения лежа на спине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Салогуб А.	12	Выс	110	Выс	21	Сред	8	Сред	Средний
2	Селедцова А.	9	Сред	100	Сред	18	Низ	4	Низ	Средний
3	Сиротинина В.	12	Выс	140	Выс	32	Выс	12	Выс	Высокий
4	Трушина И.	5	Сред	72	Низ	40	Выс	13	Сред	Средний
5	Чирукова Р.	3	Низ	90	Выс	40	Выс	8	Низ	Средний
6	Юрченко С.	6	Низ	110	Выс	31	Выс	12	Выс	Высокий
Средний показатель / Средний УФП		7,8	Низ	103,6	Сред	30,2	Сред	9,6	Сред	Средний

По данным, представленным в таблице, мы можем сделать несколько выводов. Во-первых, средний УФП по всем видам тестов нестабильный, так как варьируется от низкого к

высокому. Во-вторых, в нашем тестировании приняло участие 6 девочек в возрасте 12 лет и показали достаточно высокие результаты. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, большинство девочек получили высокий результат и лишь несколько средний и низкий. Мы можем предположить, что это связано с тем, что большая часть девочек активно занимается спортом, регулярно посещает занятия по физической культуре и участвует в соревнованиях. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 5 класса обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Кулаков М.А.

Дата тестирования 07.11.23

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – прыжки на скакалке толчком двух ног)	1	16,6	1	16,6	4	66,6
2	Силовые способности (тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	2	33,3	2	33,3	2	33,3
3	Силовая выносливость (тест – подъем туловища из положения лежа на спине)	1	16,6	1	16,6	4	66,6
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – «складка» сидя)	2	33,3	2	33,3	2	33,3

По данным, представленным в таблице можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности обучающихся в 5 классе неоднозначный. Координационные способности и силовая выносливость развиты лучше всего, так как процент высокого УФП составил 66,6%. Средний УФП имеют такие физические способности, как подвижность

тазобедренного сустава, а так же силовые способности (33,3%). Из этого следует, что УФП обучающихся 5 класса (девочки и мальчики) не опускается ниже среднего.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Кулаков М.А.

Дата тестирования 07.11.23

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		3	50	3	50	5

Анализируя данные, представленные в таблице 10 можно сделать вывод о том, что 5 из 6 тестируемых девочек получили высокий уровень УФП, который составил 80%. Это свидетельствует о том, что девочки физически отлично развиты и хорошо подготовлены для выполнения упражнений. Средний и низкий уровень УФП прослеживается у 3 девочек (50%).

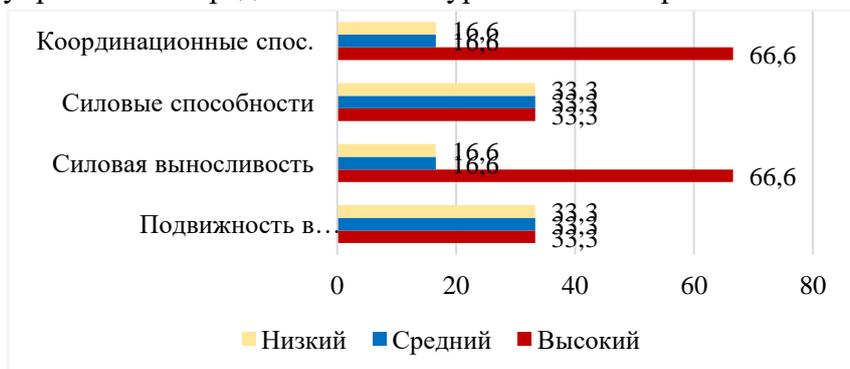


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод о том, что подвижность в тазобедренном суставе и силовые способности имеет равное низкое процентное соотношение по количеству испытуемых (33,3%), это говорит о том, что следует уделить этому

качеству больше внимания. Количество процентов силовой выносливости составило 16,6 и 66,6% от числа занимающихся.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности учащихся 5-10 классов

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности [1].

Основная форма использования физической культуры и личностью, и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего самостоятельного и специального образования, культурного досуга и в других. Осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями принципами и требованиями. Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны [5].

1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению работоспособности. 2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. 3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. 4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. 5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания. 6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. К формам организации физического воспитания школьников относятся 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями) и 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с

отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия учащихся различными видами физических упражнений, праздники) [5].

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня школьного учреждения. Соотношение форм организации физического воспитания в различных классах определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данного класса и всей школы. В школе закладываются основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой воспитания: уроками, внешкольной работой, массовой оздоровительной работой, т. е. комплексом мероприятий [10].

Выявление сущности процесса обучения предполагает определение его функций. Процесс обучения призван осуществлять образовательную, воспитательную и развивающие функции. Выделение данных функций процесса обучения проведено условно, поскольку грани между процессами образования, воспитания и развития личности относительны, и некоторые их аспекты являются общими. Условное выделение этих функций необходимо в практической деятельности педагога при целеполагании процесса обучения и диагностике его результатов. Образовательная функция процесса обучения предполагает усвоение личностью научных знаний, формирование системы специальных и общеучебных умений и навыков. Воспитательная функция процесса обучения заключается в формировании системы ценностно-эмоциональных отношений личности к миру и совокупности ее качеств. Развивающая функция процесса обучения определяет развитие общих и специальных способностей личности, а также психических процессов [10].

Основными целями обучения принято считать:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, эмоционального и физического развития личности, всемерного развития ее способностей, добиваясь получения учащимися прочных знаний, основ наук и умения самостоятельно пополнять их;
- дать универсальное образование на уровне, отвечающем быстрому развитию науки и позволяющем адаптироваться в современном мире;
- реализовать идею общего, интеллектуального, нравственного развития личности средствами гуманитаризации образования;
- воспитать высокоразвитого гражданина на основе общечеловеческих нравственных ценностей, способного к активной жизни, труду, творчеству;

- следовать международным требованиям к построению программ для детей с высокими интеллектуальными способностями: углубление содержания программ, развитие высокого уровня мыслительных процессов, развитие понимания собственных способностей учащимися;
- формировать личность с развитым интеллектом и высоким уровнем культуры, готовую к осознанному выбору и освоению профессиональных образовательных программ [2].

Этапы обучения: 1) постановка педагогической задачи на основе анализа ситуации и конкретных условий; 2) конструирование способа педагогического взаимодействия (воздействия); 3) процесс решения педагогической задачи; 4) анализ результатов решения педагогической задачи. Обучение является процессом. Данный процесс протекает, осуществляется, развивается, совершенствуется. Почему это происходит? Что является движущими силами процесса обучения? Анализ движущих сил процесс обучения является важным условием эффективности теоретической деятельности по выявлению его сущности. Источниками развития с диалектических позиций является единство и борьба противоположностей. Становление педагогических систем и процессов всегда осуществляется в ходе раздвоения целого на взаимоисключающие, противоположные стороны и тенденции, взаимоотношения которых и составляет внутренний импульс их развития [4].

Выделяется 2 группы противоречий: внешние и внутренние. Внешние противоречия — это противоречия, возникающие между постоянно возрастающими требованиями общества к процессу обучения и актуальным, текущим состоянием этого процесса. Внутренние противоречия — это противоречия, возникающие внутри самого процесса обучения.

Необходимость комплексной реализации всех компонентов содержания образования и направленность педагогического процесса на всестороннее, творческое саморазвитие личности школьника обуславливают функции обучения: образовательную, воспитательную и развивающую.

Образовательная функция. Основным смыслом образовательной функции состоит в вооружении учащихся системой научных знаний, умений, навыков и ее использовании на практике [15].

Научные знания включают в себя факты, понятия, законы, закономерности, теории, обобщенную картину мира. В соответствии с образовательной функцией они должны стать достоянием личности, войти в структуру ее опыта. Наиболее полная реализация этой функции должна обеспечить полноту, систематичность и осознанность знаний, их прочность и действенность. Это требует такой организации процесса обучения, чтобы из содержания учебного предмета, отражающего соответствующую область научного знания, не выпадали элементы, важные для понимания основных идей и существенных причинно-следственных

связей, чтобы в общей системе знаний не образовывались незаполненные пустоты. Знания должны особым образом упорядочиваться, приобретая все большую стройность и логическую соподчиненность, чтобы новое знание вытекало из ранее усвоенного и пролагало путь к освоению последующего. Конечным результатом реализации образовательной функции является действенность знаний, выражающаяся в сознательном оперировании ими, в способности мобилизовать прежние знания для получения новых, а также сформированность важнейших как специальных (по предмету), так и общеучебных умений и навыков [15].

Воспитательная функция. Воспитывающий характер обучения отчетливо проявляющаяся закономерность, действующая непреложно в любые эпохи и в любых условиях. Воспитательная функция органически вытекает из самого содержания, форм и методов обучения, но вместе с тем она осуществляется и посредством специальной организации общения учителя с учащимися. Объективно обучение не может не воспитывать определенных взглядов, убеждений, отношений, качеств личности. Формирование личности вообще невозможно без усвоения системы нравственных и других понятий, норм и требований [6].

Развивающая функция. Так же как воспитывающая функция, развивающий характер обучения объективно вытекает из самой природы этого социального процесса. Правильно поставленное обучение всегда развивает, однако развивающая функция осуществляется более эффективно при специальной направленности взаимодействия учителей и учащихся на всестороннее развитие личности. Эта специальная направленность обучения на развитие личности ученика получила закрепление в термине "развивающее обучение". В контексте традиционных подходов к организации обучения осуществление развивающей функции, как правило, сводится к развитию речи и мышления, поскольку именно развитие вербальных процессов нагляднее других выражает общее развитие ученика. Однако это сужающее развивающую функцию понимание направленности обучения упускает из виду, что и речь, и связанное с нею мышление эффективнее развиваются при соответствующем развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационно-потребностной сфер личности. Таким образом, развивающий характер обучения предполагает ориентацию на развитие личности как целостной психической системы. Объединяющей идеей ведущихся научных поисков и педагогической практики развивающего обучения является мысль о необходимости существенного расширения сферы развивающего влияния обучения. Полноценное интеллектуальное, социальное и нравственное развитие личности — это результат реализуемых в единстве образовательной и воспитывающей функций [6].

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего

доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями [7].

Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей [7].

Оздоровительные задачи:

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости их организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т.е. закаливания. Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп. У детей с дошкольного возраста необходимо развивать двигательные способности, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками. Большое внимание должно уделяться привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей [11].

Образовательные задачи:

Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону образования – дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию [11].

Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности. Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети должны знать о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение

физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за спортивной одеждой и обувью и т.д.

Воспитательные задачи:

С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка. Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Процесс образования дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания [11].

Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся следующие:

1. Гуманизации образования;
2. Демократизации образования;
3. Гуманитаризации образования;
4. Вариативности образования;
5. Региональной специфики образования;
6. Развивающего характера образования;
7. Непрерывности образования.

Физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребенка – основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы физкультурно-оздоровительной работы [8].

Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры предполагает построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов. Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья. Планируя работу с дошкольниками, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка [14].

Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать адекватность избранных форм, средств и методов физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников в области физической культуры. Высокие конечные показатели здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными могут быть получены только при профессиональном анализе двигательных возможностей детей раннего возраста [14].

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в мире движений; поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований и игр. Ребенок должен ощущать себя в центре педагогической системы [9].

Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений детей, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желаний родителей и т.д. [9].

Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития. Все это призвано способствовать совершенствованию социально-биологической адаптации детей. Реализации данного принципа обусловлена достижениями этнопедагогике физического воспитания и регионоведения в области физической культуры.

Принцип развивающего характера образования предусматривает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка.

В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития [13].

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как

многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания. Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве [13].

Принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие:

- 1.Оздоровительной направленности;
- 2.Социализации ребенка;
- 3.Всестороннего развития личности;
- 4.Единства с семьей;
- 5.Подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью».

Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции:

- во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни;
- во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность – жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий все группы [3].

В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирование в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений [4].

Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняются в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку [4].

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными занятиями.

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу – один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации [15].

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети.

Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому

обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношение к физической культуре, в частности; формирование у детей эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения [14].

Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие:

Научности;

Доступности;

Постепенности;

Систематичности;

Сознательности и активности;

Наглядности;

Прочности;

Индивидуализации.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я.А.Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения [15].

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно, от менее привлекательного – к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений.

Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям – одна из основных задач физического воспитания в семье и ДООУ. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы [13].

Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т.п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы

пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии [15].

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 план 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 мы провели занятия по физической культуре в 5, 6 и 10 классах.

Овладели диагностическими методиками хронометрирования и плотность урока составила 94,6 %, что соответствует требованиям по физической культуре. Также мы овладели диагностическими методиками: высокий и средний уровень был выявлен в познавательных интересах и физической подготовленности у учащихся 5 классов и общий уровень составил 72,3%, как результата учебных уроков по физической культуре в Международной лингвистической школе.

Результатом практики стало овладение нами профессиональных навыков, а именно разработка документов планирования 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. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. – М.:

ЛИБРОКОМ, 2013. – 226 с.

2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2015. – 311 с.
4. Волкова, С. С. Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волкова. – К., 1981. – 130 с.
5. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсяник. – М., 1999. – 364 с.
6. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении/ Н. С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2006. – 203 с.
7. Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2010. – 380 с.
8. Иванков Ч.Т. Особенности воспитания физических качеств школьников начальных классов. Материалы научно-практ. конф. – М., 2014. – 162 с.
9. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 320 с.
10. Ковалёв А.Г., Мясищев В.Н. Психические особенности человека. М.: Изд-во Феникс, 2014. – 521 с.
11. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Гриф УМО МО РФ. – М.: Владос, 2008. – 316 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – М., 2011. – 285 с.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2007. – 464 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 543 с.
15. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 336 с.

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 сидя	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Прыжки на скакалке толчком двух ног	76	84	85	90	94	105
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	36	46	28	30	40

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 12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Петрова А.А.

Дата тестирования 07.11.23

	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

АК АНПОО «ДВЦНО»г. Владивостока

Возрастная группа 12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Петрова А.А.

Дата тестирования 07.11.23

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%

