

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-25-ФК1


подпись

К.О. Гринько
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Гринько К.О.

Срок прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026 (приказ № _____)

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 3. Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 4. Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 5. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задание 6. 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: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Гринько К.О.

Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)



Гринько К.О.

подпись

Ф.И.О. (студента)

В период с 16.03.2026 - 04.06.2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную технологическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Гринько К.О.

Группа БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 10.03.2026 - 04.06.2026

Тема индивидуального задания на практику: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

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	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Участие в работе образовательной организации	Ознакомиться с деятельностью образовательной организации: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	16.03.2026 - 04.06.2026	14	отсутствуют
	Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.		20	отсутствуют
	Провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с		24	отсутствуют

	использованием цифровых инструментов.			
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	отсутствуют
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	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял(а)

подпись

Ф.И.О.

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной технологической практике студента группы БПО-25-ФК1

Гринько К.О., направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ Е.А. Мунирова.

Тема индивидуального задания: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

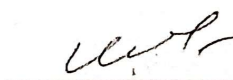
Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике" с использованием информационной (цифровой) среды.

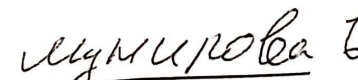
Задачи исследования:

- 1) Студент познакомился с образовательным учреждением в форме экскурсии и провела интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;
- 2) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложила структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;
- 3) Составил сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по спортивной гимнастике;
- 4) Сформулировал положительные стороны системы тренировочного процесса в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;
- 5) Предоставил фотоотчет по материалам проведения тренировочного процесса (приложение В);

Оценка 5/отлично

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись


Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев.....	4
Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев	11
.....	
Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев	15
Раздел 4. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	27
Выводы	35
Список литературы	36
Приложения	37

Введение

Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения в целом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, прикладного программного обеспечения, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности общеобразовательной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе (МОБУ «СОШ № 10» г. Арсеньев) с 16.03 по 04.06 2026года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Учебная технологическая практика» и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев. Мною были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 5 класса, и анализ урока по физической культуре в 5 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 5 классе.

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.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев (ИНН:2501009294, КПП:250101001, ОГРН:1022500508590) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

ОПК-9: «Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательного учреждения с использованием информационной (цифровой) среды

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

1) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды;

2) провести анализ ключевых аспектов:

- ознакомиться с перечнем и общим содержанием нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность учителя физической культуры;

- сформировать представление о структуре и содержании Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС);

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев для 4 классов общего образования.

Для решения задач первого раздела мы обратились к следующим, ниже перечисленным источникам:

School10ars.gosuslugi.ru

1.1 Характеристика образовательного учреждения МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

1. Общие сведения

1)	Адрес	692338, Приморский край, г. Арсеньев, ул. Олега Кошевого, д. 3
2)	Административный статус	Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор — Ковалева Татьяна Григорьевна; Контактное лицо по тендерам — Панухник Ирина Юрьевна
4)	Количество обучающихся	Около 890 (на 2025г.)
5)	Педагогический состав	Всего: 48 педагогов.

	(мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	Категории: 40 имеют высшую или первую категорию ($\approx 80\%$). Награды: 2 Заслуженных учителя РФ, 8 «Почётных работников общего образования РФ». Гсидерный состав и возраст: данных нет.
6)	Средняя наполняемость классов	Около 20-25 человек.
7)	Общие сведения о занятии учащихся	Заняты в кружках, секциях, участвуют в олимпиадах и марафонах. Организована работа пришкольного лагеря «Дружба».

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	В 1 классах — 5-дневная учебная неделя с уроками по 35 минут с постепенным наращиванием нагрузки. Со 2 по 11 классы — 6-дневная неделя с уроками по 45 минут.
2)	Основной формой учебно-воспитательного процесса (УВП)	Системно-деятельностный подход. Урочная система (урок) — основная форма организации занятий.
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса в школе	Реализация государственных образовательных стандартов (ФГОС) по предметам, курсам. Работает в 2 смены.
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	Профильное обучение с 2002 года. Направления: оборонно-техническое, информационно-экономическое, социально-экономическое, языковое, психолого-гуманитарное, медицинские

3. Общая организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Программа воспитания: патриотическое воспитание, детское самоуправление (инициативность, самостоятельность, ответственность).
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Общешкольные дела и внутриклассная жизнь. Примеры: «Умные каникулы», онлайн-олимпиады на платформе «Учи.ру», пришкольный лагерь «Дружба».

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	В школе комплексный подход: уроки, секции, соревнования, дни здоровья. Инфраструктура: спортзал, стадион, спортплощадка, футбольное поле
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры. Во всех классах выделено 3 часа в неделю.
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	Федеральная рабочая программа, календарно-тематическое планирование, рабочие программы по ФК.

4)	Основные формы Общешкольной физкультурно- оздоровительной деятельности	Школьный спортивный клуб (ШСК) для занятий волейболом и пропаганды спорта. Спортивные секции: «Олимпийцы», «Футбол» и хореографический кружок «Ритм». Соревнования и праздники: внутришкольные соревнования, квесты, систематические дни здоровья.
----	--	---

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

В рамках решения **второй задачи** в Таблице 2 мы перечисляем основные нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры, а та же даем перечень ключевых должностных обязанностей и инструкций (Таблица 3).

Таблица 2 – Перечень и краткая характеристика нормативно-правовой документации, регламентирующие деятельность учителя физической культуры

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ	Является базовым законодательным актом, определяющим правовые, организационные и экономические основы образования в России, включая права и обязанности педагогов.
2	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ	Устанавливает правовые основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет принципы спортивной подготовки и участия граждан в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
3	Приказы Минпросвещения России об утверждении ФГОС (Приказы № 286, 287 от 31.05.2021 и др.)	Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начального, основного и среднего общего образования. Они задают требования к структуре, условиям реализации и результатам освоения учебной программы по физической культуре.
4	Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая	Содержит описание трудовых функций, необходимых умений и знаний для учителя, включая специфику работы преподавателя физической культуры в школе.

	деятельность...» (код 01.001)	
5	Приказ Минпросвещения России от 21.07.2022 № 582	Утверждает конкретный перечень документации, которую учитель обязан вести в рамках своей работы (рабочая программа, журнал и др.), что дисциплинирует отчетность педагога.
6	Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Вводит в действие комплекс ГТО как основу физического воспитания населения, определяет нормативы и требования для различных возрастных групп, обязательные к подготовке в школах.
7	Локальные нормативные акты МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев организации регулируют внутренние (устав, инструкция по технике безопасности).	Конкретизируют общие требования в рамках конкретной образовательной организации регулируют внутренние процессы и взаимоотношения в коллективе.

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Осуществляет обучение и воспитание учеников с учётом специфики предмета, проводя уроки согласно расписанию.
2	Выявляет в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с особенностями их физического и психоэмоционального развития.
3	Обеспечивает охрану жизни, здоровья учеников во время образовательного процесса.
Учитель физической культуры обязан знать	
1	Федеральные законы — «Об образовании в РФ» и «О физической культуре и спорте».
2	ФГОС и локальные акты — Устав школы, Правила трудового распорядка, приказы директора.
3	Правила охраны труда — Нормы безопасности, пожарной безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Инструкция по охране труда и технике безопасности — регламентирует безопасное проведение занятий в спортивном зале и на открытой площадке.
2	Правила ведения учебной документации — устанавливает требования к ведению журналов и рабочей программы.
3	Положение о проведении спортивных соревнований — определяет порядок организации и проведения школьных этапов соревнований.

Далее для решения **второй задачи** нами было проведено знакомство с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 4).

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) — это совокупность обязательных требований к образованию, предъявляемых государством. Он гарантирует единство образовательного пространства РФ, вариативность содержания и создание комфортной развивающей среды.
	Перечислите основные требования к образовательным программам	1) Требования к структуре ООП; 2) Требования к условиям реализации ООП; 3) Требования к результатам освоения ООП.
6	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	Стандарт направлен на создание в стране единой системы образования, которая, с одной стороны, гарантирует качество знаний независимо от места учебы, а с другой — дает школам свободу в выборе методов и части содержания, чтобы учитывать интересы каждого ребенка.
7	Что лежит в основе стандарта	В основе стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает не просто усвоение знаний, а

		развитие личности ученика через активную познавательную деятельность.
	Что является основным результатом образования	Основным результатом является формирование у обучающихся «умения учиться» — способности самостоятельно организовывать свою деятельность, добывать и применять знания на протяжении всей жизни.
8	Перечислите <i>три основные</i> личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1. Любящий свой народ, свой край и свою Родину. 2. Любознательный, активно познающий мир. 3. Уважающий и принимающий ценности семьи и общества. II. Требования к результатам освоения ООП НОО
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		
9	Перечислите результаты образования	Личностные, предметные, метапредметные результаты
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны <i>Личностных результатов</i> освоения образовательной программы	1. Гражданско-патриотическое воспитание — любовь к Родине, уважение к национальным ценностям. 2. Духовно-нравственное развитие — принятие моральных норм и этических установок. 3. Эстетическое воспитание — способность к восприятию прекрасного. 4. Формирование здорового образа жизни — понимание ценности здоровья и безопасности. 5. 1. Регулятивные УУД — умение ставить цели, планировать, контролировать и оценивать свою деятельность. 2. Познавательные УУД — работа с информацией: поиск, анализ, структурирование. 3. Коммуникативные УУД — умение договариваться, слушать и слышать других, излагать свою позицию. 4. Знаково-символические действия — моделирование, кодирование информации. 5. ИКТ-компетентность — использование цифровых технологий для решения учебных задач. воспитание — уважение к труду и бережное отношение к результатам труда.—

11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Метапредметные результаты освоения образовательной программы	1. Регулятивные УУД — умение ставить цели, планировать, контролировать и оценивать свою деятельность. 2. Познавательные УУД — работа с информацией: поиск, анализ, структурирование. 3. Коммуникативные УУД — умение договариваться, слушать и слышать других, излагать свою позицию. 4. Знаково-символические действия — моделирование, кодирование информации. 5. ИКТ-компетентность — использование цифровых технологий для решения учебных задач.
12.7	Перечислите три позиции, которые, отражают Предметные результаты освоения образовательной программы по Физической культуре	1. Знания о физической культуре — понимание ее роли в развитии человека, знание истории спорта и правил ЗОЖ. 2. Способы двигательной деятельности — выполнение легкоатлетических, гимнастических, спортивных упражнений. 3. Физическое совершенствование — развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации)
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования	Предметом оценки является достижение обучающимися предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования на следующем уровне.
	Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося	1) Результаты промежуточной аттестации (отметки за четверти/триместры). 2) Результаты итоговых комплексных работ (проверка уровня сформированности УУД).
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Это главный документ школы, который показывает, как именно она будет достигать требований ФГОС: чему будет учить, как и какие результаты должны получить ученики к концу 4-го класса.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	60% / 40% 60% — на обязательную часть, 40% — на часть, формируемую участниками образовательных отношений.

16	Из каких разделов состоит ООП	1. Целевой раздел (пояснительная записка, планируемые результаты). 2. Содержательный раздел (рабочие программы, программа воспитания). 3. Организационный раздел (учебный план, календарный график).
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) Формирование мотивации к ЗОЖ — установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом. 2) Развитие физических качеств и обеспечение общей физической подготовленности. 3) Обучение двигательным умениям и навыкам, основам техники видов спорта. 4) Психологическая устойчивость — развитие волевых качеств и коммуникабельности через спорт.
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	1. Спортивно-оздоровительное. 2. Духовно-нравственное. 3. Социальное (проектно-исследовательское). 4. Общеинтеллектуальное. 5. Общекультурное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	1) Программа формирования УУД у обучающихся. 2) Программа воспитания. 3) Программа коррекционной работы (для детей с ОВЗ). 4) Программа внеурочной деятельности (доп. образование по кружкам и секциям).
19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	1. Итоговая аттестация выпускника — решение о выдаче аттестата. 2. Оценка деятельности ОО — аккредитация и эффективность работы школы.
IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)	1. Кадровые — укомплектованность квалифицированными педагогами и психологами. 2. Финансовые — достаточное госфинансирование выполнения госзадания. 3. Материально-технические — оснащение кабинетов, спортзалов, библиотек. 4. Информационно-методические — доступ к ресурсам, учебникам, методичкам. 5. Психолого-педагогические — создание комфортной, бесконфликтной, безопасной среды.

	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	Единый «скелет» из требований позволяет сохранить качество образования по всей стране, а гибкость в выборе программ дает школам право учитывать региональные особенности и интересы детей.
--	---	--

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 5 классов общего образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

Таблица 5 – структура и основное содержание Рабочей программы предмета (РПД) «физическая культура»

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1 – Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) соответствующего уровня образования (НОО, ООО, СОО) с учётом изменений, вступающих в силу с 01.09.2024 и 01.09.2025 2 – Федеральная рабочая программа (ФРП) по учебному предмету «Физическая культура» (разработана ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»).
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает: учитель физической культуры. Утверждает: директор образовательной организации (после рассмотрения и согласования).
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель: конкретизировать требования ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре с учётом специфики школы, класса и контингента учащихся. Функция: задаёт ориентиры для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, обеспечивает преемственность обучения по уровням образования.
4	Перечислить структурные элементы РПД	1) Пояснительная записка; 2) Содержание учебного предмета (по годам обучения); 3) Планируемые результаты освоения программы (личностные, метапредметные, предметные); 4) Тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы).

5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	Обычно указывается: полное наименование ОО (например, «МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев»), гриф утверждения (подпись директора, дата, номер приказа), название предмета, класс, ФИО учителя-составителя, населённый пункт и год разработки программы.
6	Что прописывается в Пояснительной записке	Нормативная основа разработки программы (ФГОС, ФРП), общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристика учебного предмета, его место в учебном плане, ценностные ориентиры содержания, используемый УМК.
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	Указывается, к какой предметной области относится предмет («Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»), на какой ступени образования он изучается, и общее количество часов, отведённых на его изучение в неделю и за весь период обучения.
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфик содержания предметной области «физическая культура»)	Личностные результаты: формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, готовности к саморазвитию и самоопределению. Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	«Знания о физической культуре» – история развития физической культуры, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила соревнований, техника безопасности на занятиях. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – умения самостоятельно составлять и проводить комплексы утренней зарядки, физкультминуток, подвижных игр, контролировать физическую нагрузку. «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности: освоение техники упражнений из базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры), воспитание основных физических качеств.

10	Что отражает Тематическое планирование	Тематическое планирование отражает последовательность изучения тем и разделов программы по годам обучения. Оно определяет количество учебных часов, отводимых на изучение каждого раздела, темы и каждого урока, а также виды деятельности учащихся.
11	Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД	Могут включаться: раздел «Формы и средства контроля», «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса» и календарно-тематическое планирование (поурочное) с указанием характеристик деятельности учащихся.

Раздел 2 Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

После знакомства с нормативно-правовой документацией, Федеральным государственным стандартом, Примерными основными образовательными программами и Рабочими программами учебной дисциплины «физическая культура» нами были разработаны основные документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Цель планирования в педагогике физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. Проектировочные функции планирования сводятся к планированию мероприятий по физической культуре, учебных нагрузок и определённых результатов, которых должны достигнуть ученики.

Задачи:

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для (5 класса) в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из общеобразовательной школы (Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса на основе ФГОС ООО). В Таблице 6 приведен Тематический план на 3-ю четверть для 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев. В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для

Для решения **первой задачи** мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон используемый в общеобразовательных школах (Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса на основе ФГОС ООО). В Таблице 6 приведен Тематический план на 3-ю четверть для 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев. В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Таблица 6 – Примерный Тематический план МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Формы организации деятельности	Инвентарь
1	Введение. Техника безопасности	Правила поведения в зале, на стадионе. Одежда и обувь для занятий.	Беседа, практические задания	Презентация, плакаты
2	Легкая атлетика: бег	Низкий старт, бег на 30 м, челночный бег 3×10 м	Индивидуальная, групповая	Секундомер, конусы
3	Прыжки в длину с места	Техника прыжка, упражнения на развитие силы ног	Поточный метод	Рулетка, маты
4	Метание малого мяча	Правильный хват, замах, бросок на дальность	Групповая работа	Мячи для метания
5	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками	Парные и командные упражнения	Волейбольные мячи, сетка
6	Гимнастика: кувырки	Кувырок вперед и назад, страховка, техника	Поточный метод	Гимнастические маты
7	Опорный прыжок	Прыжок через козла (согнув ноги)	Индивидуальная	Козел гимнастический
8	Баскетбол: ведение мяча	Ведение мяча правой/левой рукой, остановка	Эстафеты	Баскетбольные мячи
9	Подвижные игры и эстафеты	Командные игры с мячом, беговые эстафеты	Групповая игра	Мячи, конусы, скакалки
10	Контрольный урок (бег 500 м)	Проверка выносливости, правильное дыхание	Индивидуальная	Секундомер

Для решения второй задачи нами была выбрана форма Плана-конспекта из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru.; Multiurok.ru». В Таблице 7 приведен План-конспект для 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев по теме «Висы у упоры в 1-11 классах»

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В _____ V _____ КЛАССЕ

Тема: «Висы и упоры в I-II классах»

Задачи урока:

1) Образовательная:

- обучение лазанию по наклонно поставленным скамейкам;
- обучение лазанию по гимнастической стенке;
- обучение перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.

2) Оздоровительная:

- формирование правильной осанки;
- формирование сводов стопы;
- физическое укрепление здоровья.

3) Развивающая:

- развитие координации;
- развитие выносливости;
- развитие ловкости.

4) Воспитательная:

- дисциплина;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

Инвентарь: : гантели, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты

Время проведения: 10:10-10:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:			
Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1)Построение: приветствие, расчёт на месте.	1 мин	Проверить наличие спортивной формы, спросить про состояние здоровья.
	2)Развитие координации: повороты налево, направо, кругом. Перестроение в 2 и 3 шеренги.	8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за правильным выполнением упражнения
	3)Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы (руки на поясе, вверху, в стороны, за спиной).	1 круг	Следить за правильным выполнением задания, соблюдать дистанцию.
	4)Бег: обычный бег, бег с прямыми ногами вперёд, бег с прямыми ногами назад, бег сгибая ноги вперёд, бег сгибая ноги назад, бег с ускорением, бег спиной вперёд.	1 круг	Следить за соблюдением дистанции, следить за правильным выполнением упражнений, следить за сгибанием ног, работать руками при беге.
	5)Ходьба: быстрая ходьба после бега.	2 круга	Восстановление дыхания.
	6)Перестроение: на 9,6,3, на месте; на 1,2,3 (в зависимости от размеров зала).	1 мин	Следить за правильным расчётом.
	7)ОРУ-развитие мышц шеи.		
	I. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4-круговые движения головой вправо; 5-8-круговые движения головой влево	8 раз	Движения плавные, следить за правильной осанкой, носки развёрнуты чуть в стороны.
	II. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-наклон головы вперёд; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы влево; 4-наклон головы вправо.	8 раз	Наклоны выполнять плавно, спину держать прямо.
	III. И.п.-ст. ноги врозь, гантели в стороны. 1-поворот головы вправо;	8 раз	Повороты выполнять плавно, спину держать прямо, взгляд направлен вперёд.

	2-И.п; 3-поворот головы влево; 4-И.п. 8) Развитие мышц верхнего плечевого пояса. IV. И.п.-ст. ноги врозь, гантели к плечам. 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперёд; 5-8-круговые движения в плечевом суставе назад. V. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4- круговые движения гантелями вперёд; 5-8-круговые движения гантелями назад. VI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-разведение гантелей в стороны; 2-сведение гантелей; 3-4-повторить. 9) Развитие мышц туловища. VII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-4-круговые движения туловища в правую сторону; 5-8-круговые движения туловища в левую сторону. VIII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-наклон туловища вперёд; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вправо. IX. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Следить за правильной осанкой, спину держать прямо. Спину держать прямо, следить за правильным выполнением упражнения. Следить за правильной осанкой, выполнять плавно, руки прямые, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, делать полный круг, правильно выполнять упражнение. Спина прямая, носки смотрят в сторону, выполнять плавно, следить за правильной осанкой. Следить за правильным выполнением упражнения,
--	---	---	---

овная часть	1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо; 5-8-круговые движения в тазобедренном суставе влево. 10) Развитие мышц ног. X. И.п.-ст. ноги врозь, гантели на коленном суставе. 1-4-круговые движения в коленном суставе вправо; 5-8-круговые движения в коленном суставе влево. XI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4-круговые движения в голеностопном суставе наружу; 5-8-круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь. XII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-выпад правой вперёд; 2-И.п; 3-выпад левой вперёд; 4-И.п.	8 раз	спина прямая, взгляд направлен вперёд. Выполнять плавно, следить за правильным выполнением упражнения, взгляд направлен вперёд.
		8 раз	Делать полный круг, выполнять плавно, следить за правильной осанкой.
		8 раз	Спина прямая, взгляд направлен вперёд, сзади стоящая нога прямая, колено при выпаде не выходит за носок.
	1) Лазанье по наклонно поставленным скамейкам: лазанье осуществляется под углом в 30 градусов в упоре присев и стоя на коленях одноименным и разноименным способами. Выполнять на полу положения упор присев и упор стоя на коленях. То же, но на гимнастических скамейках, поставленных параллельно друг другу. Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев одноименным способом. То же разноименным. То же, но в упоре стоя на коленях. То же, но по наклонно поставленным под углом 30 градусов скамейкам.	8 раз	Следить за координацией движения руками и ногами. Необходимо к скамейкам укрепить крючки для подвешивания их к гимнастической стенке.
	2) Подтягивание лежа на животе по	8 раз	

горизонтальной скамейке. Упражнение начинается из положения лежа на животе на одном из концов скамейки, головой к ее противоположному концу.

Руками взяться подальше за края скамейки и, сгибая руки, подтянуть туловище к рукам, затем сделать перехват руками вперед и повторить,

Дойти до конца скамейки.

3) Лазанье по гимнастической стенке. По гимнастической стенке, так же как и по скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способами, а также влево и вправо приставными шагами. Произвольное лазанье вверх и вниз. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. Имитация движений рук и ног на полу для лазанья одноименным и разноименным способами. Лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом до определенной высоты. Лазанье влево и вправо. Переменная перестановка одноименной руки и ноги. Сначала передвигаться на нижней рейке по 2-3 пролетам, затем по всей длине стенки.

4) Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками на ее края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение. То же но через упор присев. То же, но перешагнуть вначале одной ногой, затем другой. Перелезание произвольным способом через скамейку, укрепленную под углом 30 градусов. Перелезание произвольным способом через горку матов.

8 раз

8 раз

Упражнение выполнять не спеша, крепко держаться руками за скамейку, выполнять поточным способом на 4-6 скамейках.

При лазанье смотреть на место перехвата рук. Крепко держаться за рейки стенки. При выполнении лазанья не спешить, если выполняется в группах-обязательно соблюдать дистанцию. Спину держать прямо.

Следить за правильным выполнением упражнения, выполнять упражнение не спеша. Крепко держаться за скамейку при выполнении.

включительная часть	1)Игра «Прятки». Водящий считает до определенного числа, в это время игроки должны спрятаться по залу, досчитав до нужного числа, водящий начинает искать игроков. Вариации игры: 1.Прятки наоборот (один прячется, другие ищут); 2.Замороженные прятки; 3.Прятки в темноте. 2)Проверка самочувствия. Поморгать, посмотреть вправо, вперед, назад, влево. 3)Построение: 1.Встать в шеренгу; 2.Дать домашнее задание.	8 мин	Нельзя прятаться там, где есть риск для жизни, четко обозначить границы игры, если игрок застрял в месте прятков - помочь ему вылезти.
		8 мин	Сначала медленно, затем быстрее; узнать, не кружится ли голова.
		8 мин	Отметить учащихся, поблагодарить преподавателя.

Раздел 3 Результаты профессионально-практической деятельности в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре в МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 5 классе тема урока «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».
- 2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (*не менее 4 тестов*) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и др.) у мальчиков и девочек 11-12 лет, МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре в 5 классе

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б). Далее, нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность) (Таблица 8). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А)

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Дата и время проведения урока 10.10-10:50

Ф.И.О. проводящего урок Гринько Ксения Олеговна

Данные о занимающихся (Класс 5, мальчиков 12, девочек 10)

Тема урока «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

Задачи урока

1) Образовательная:

-закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении

2) Развивающая:

-развитие координационных способностей;

-развитие ловкости.

3) Оздоровительная:

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Используемый инвентарь баскетбольные мячи (10 шт.), фишки (6 шт.), секундомер, свисток.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Гринько Ксения Олеговна

Группа БПО-25-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Приме-чания
Подготовительная часть				
1*	<i>Строевые упражнения</i>	<i>2 мин</i>	<i>низкий</i>	Дисциплина хорошая
2	<i>Ходьба</i>	<i>30 сек</i>	<i>средний</i>	Следить за осанкой
3	<i>Упражнения в ходьбе</i>	<i>40 сек</i>	<i>средний</i>	Дистанция 2 шага
4	<i>Бег</i>	<i>30 сек</i>	<i>средний</i>	Дистанция 2 шага
5	ОРУ на месте без предметов	5 мин	средний	Упражнения на все группы мышц
Количество учебных заданий: 5		Сумма (мин): 8 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность средняя	

26

7	Ведение мяча на месте правой/левой рукой	4 мин	средний	Контроль за положением руки Фронтальный метод Поточный метод
8	Перемещения приставными ногами	3 мин	средний	
9	Ведение мяча в движении по прямой (правая рука)	5 мин	высокий	
Количество учебных заданий 3		Сумма (мин) 12	Преимущественная интенсивность высокая	
Заключительная часть				
10	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	низкий	Ходьба, вдох-выдох. Дисциплина Анализ ошибок
11	Построение	30 сек	низкий	
12	Подведение итогов, д/з	1 мин	низкий	
Количество учебных заданий: 3		Сумма (мин):3 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность: низкая	
Количество учебных заданий: 15		Сумма (мин): 40	Преимущественная интенсивность: средняя	

Затем нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 9) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1). Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 5 класса. Тема урока: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

	Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
	1	2 мин	120	низкий	30
	2	1 мин	60	средний	60
	3	3 мин	180	высокий	90
	4	6 мин	360	средний	60
	5	3 мин	180	средний	60
	6	4 мин	240	средний	60
	7	5 мин	300	высокий	90
	8	5 мин	300	высокий	90
	9	8 мин	480	высокий	90

10	3 мин	180	высокий	100
11	2 мин	120	низкий	20
12	3 мин	180	низкий	30

Цель данной таблицы: зафиксировать и структурировать параметры нагрузки (объем и интенсивность) для каждого учебного задания, выполнявшегося в ходе урока.

Динамика нагрузки на уроке имеет классическую «волнообразную» форму: постепенное нарастание в подготовительной части, пик в середине основной части и плавное снижение в заключительной. Такая структура соответствует требованиям ФГОС и СанПиН, а также обеспечивает оптимальный тренировочный эффект для учащихся 5 класса. Преимущественная интенсивность урока оценена как **средняя/высокая**, что допустимо для возраста 11-12 лет при условии смены видов деятельности.



Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 5 классе, тема: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре, тема: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе». В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-60 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (100 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20-30 усл. ед.

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся мальчики и девочки 11-12 лет с использованием цифровых инструментов в 5 классе МОБУ СОШ №10 г.

Арсеньев

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (*мальчики и девочки 11-12 лет*; классе МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования .

1. Челночный бег 3*10 м (оценка координационных способностей);
2. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
3. Наклон вперёд из положения стоя (оценка гибкости);
4. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (оценка силовой выносливости).

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В) Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния (Приложение В, Г) Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 10) и произвели обработку показателей тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния методами математической статистики (Таблица 11, 12) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2, 3).

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 5 класса МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МОБУ СОШ №10 г.

Арсеньев

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

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 *Гринько К.О*

Дата тестирования: 21.05.2026

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10X3 (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперёд (см)		Пресс за 30 сек (раз)		Средний УФП
		Пока- затель	УФП	Пока- затель	УФП	Пока- затель	УФП	Пока- затель	УФП	
1	Иванов И.	8,2	Средн	165	Выс	+8	Выс	18	Выс	Высокий
2	Петров П.	9,5	Низ	140	Средн	+2	Средн	12	Средн	Средний
3	Сидоров В.	8,7	Средн	150	Средн	+4	Средн	15	Выс	Средний
4	Козлов Р.	10,1	Низ	130	Низ	0	Низ	10	Низ	Низкий
5	Михайлов С.	7,9	Выс	170	Выс	+10	Выс	20	Выс	Высокий
6	Алексеев И.	8,5	Средн	145	Средн	+3	Средн	14	Средн	Средний
7	Лебедев О.	9,8	Низ	135	Низ	+1	Средн	11	Низ	Низкий
8	Соколов П.	8,9	Средн	155	Выс	+6	Выс	16	Выс	Высокий
9	Орлов Ф.	8,3	Средн	148	Средн	+4	Средн	13	Средн	Средний
10	Титов М.	9,1	Средн	138	Низ	+1	Средн	12	Средн	Средний
11	Воробьев Л.	7,8	Выс	168	Выс	+9	Выс	19	Выс	Высокий
12	Белкин Б.	9,3	Низ	142	Средн	+2	Средн	13	Средн	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,8	Средн	148,8	Средн	+4,2	Средн	14,4	Сред	Средний

В ходе тестирования физической подготовленности учащихся 5 класса (мальчики, 11-12 лет, 12 чел.) были получены следующие средние показатели:

1. Челночный бег 3*10 м: средний результат-8,8 сек(средний уровень). Лучший результат у Воробьева Л. (7,8 сек - высокий уровень), худший у Козлова Р. (10,1 сек - низкий уровень). Доля учащихся с низким уровнем координационных способностей составила 33,3% (4 человека), что требует включения дополнительных упражнений на координацию в учебный процесс).

2.Прыжок в длину с места: средний показатель- 148,8 см (средний уровень). Высокий уровень зафиксирован у 4 человек (33,3 %), низкий - у 3 человек (25%). Наибольший результат показал Михайлов С. (170 см).

3.Наклон вперед: средний результат +4,2 см (средний уровень). Гибкость развита хорошо: высокий уровень у 4 учащихся (33,3 %), низкий уровень только у одного учащегося (Козлов Р.- 0 см). Положительная динамика по данному тесту свидетельствует о систематической работе учителя над развитием гибкости.

4.Пресс за 30 секунд: средний показатель-14,4 раза (средний уровень). Высокий уровень показали 4 человека (33,3%), низкий- у 3 человек (25%). Наибольший результат у Михайлова С. (20 раз).

5. Средний уровень физической подготовленности (УФП) по классу: большинство учащихся (58,3%) имеют средний УФП, 25% (3 человека) – высокий, 16,7% (2 человека) – низкий. Низкий УФП зафиксирован у Козлова Р. и Лебедева О. Данным учащимся рекомендованы индивидуальные домашние задания и дополнительные задания для повышения уровня физической подготовленности.

Таблица 11 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе

Учащиеся МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Возрастная группа : 11-12 лет (мальчики, 12 чел)

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Гринько К.О..

Дата тестирования: 21.05.2026

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	4	33,3	6	50	2	16,7
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	3	25	5	41,7	4	33,3
3	Гибкость (наклон вперед)	1	8,3	7	58,4	4	33,3
4	Силовая выносливость (пресс)	3	25	5	41,7	4	33,3

Анализ соотношения уровней физической подготовленности по видам испытаний позволяет сделать следующие выводы:

- 1.Координация:** преобладает средний уровень (50%), высокий – лишь у 16,7%.
 - 2.Скоростно-силовые качества:** равномерное распределение, высокий уровень 33,3%.
 - 3.Гибкость:** самая развитая способность (низкий уровень – только 8,3%).
 - 4.Силовая выносливость:** требует внимания (33,3% - низкий уровень).
- Вывод:** наиболее проблемная зона – координационные способности.

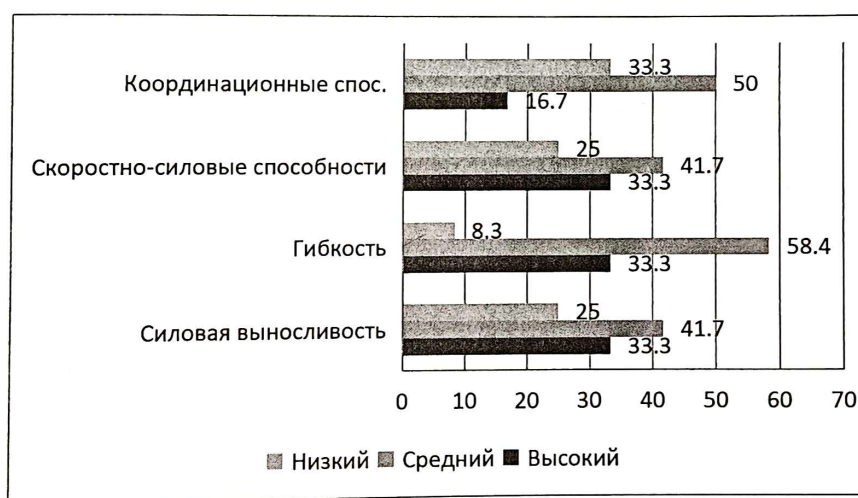


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

Таблица 12 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности

Учащихся МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев

Возрастная группа -12 лет (мальчики), 12 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Гринько К.О..

Дата тестирования:

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Мальчики (5 класс) 11-12 лет	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	2	16,7	7	58,3	3	25

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

- Средний уровень УФП преобладает и составляет 58,3% (7 человек).
- Высокий уровень выявлен у 25 % учащихся (3 человека) – они имеют хорошую физическую форму и могут быть включены в состав школьной сборной.
- Низкий уровень зафиксирован у 16,7% (2 человека). Данным учащимся рекомендуется индивидуальная коррекционная работа и дополнительные домашние задания.
- Вывод: физическая подготовленность класса оценивается как удовлетворительная (средний уровень у большинства).



Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

Целью выполнения данного задания является разработка тезисов по итогам прохождения практики и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задачи исследования:

- 1) Разработать тезисы по итогам практики.
- 2) Разработать иллюстративный материал по итогам практики.

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Использование цифровых инструментов для мониторинга физической подготовленности обучающихся (на примере МОБУ СОШ №10)»

План доклада:

1. Актуальность применения цифровых инструментов в работе учителя физической культуры.
2. Характеристика базы практики и контингента обучающихся.
3. Организация и проведение мониторинга физической подготовленности с использованием Excel.
4. Анализ полученных результатов и рекомендации.
5. Выводы по итогам практики

Содержание доклада:

В ходе учебной технологической практики на базе МОБУ СОШ №10 г. Арсеньев мной был проведён мониторинг физической подготовленности учащихся 5 класса (мальчики 11-12 лет, 12 чел.). Использовались следующие тесты: челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднимание туловища за 30 сек. Обработка результатов осуществлялась с помощью прикладной программы Excel (расчет средних значений, построение диаграмм, определение уровня физической подготовленности по нормативам). Результаты показали, что средний УФП класса - «средний» (58,3% учащихся). Высокий уровень у 25%, низкий – у 16,7%. Наиболее проблемными зонами являются координационные способности (33,3% низкого уровня) и силовая выносливость (33,3% низкого уровня). Гибкость оказалась наиболее развитым качеством (низкий уровень – только 8,3%).

На основе полученных данных разработаны рекомендации для учителя: включить в урок больше эстафет и упражнений на координацию, а также подготовить индивидуальные домашние задания для учащихся с низким УФП.

Самоанализ выступления:

Доклад был выстроен логично, с опорой на цифровые данные (таблицы, диаграммы), что вызвало интерес у аудитории. Сильной стороной стала наглядность представленных результатов. Слабой стороной – ограниченное время выступления (7 минут), что не позволило подробно остановиться на методике проведения каждого теста. В целом, участие в конференции способствовало развитию навыков публичной презентации результатов педагогической деятельности.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

Мы подготовили иллюстративный материал, по итогам прохождения практики применив программу PowerPoint, скрины слайдов разместили в Приложение Г.

В презентацию мы включили слайды:

1. Тема: «Учебная технологическая практика»;
2. Характеристика разделов практики;
3. Выводы;
4. Список литературы

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы <https://telemost.yandex.ru/j/84573363233792>

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось:

- 1) **В разделе 1:** Провести всесторонний анализ структуры и функций МБОУ СОШ № 38 г. Владивостока, а также изучить ключевую нормативно-правовую документацию (ФГОС, рабочую программу), регламентирующую деятельность учителя физической культуры. Это позволило сформировать четкое представление об организации образовательного процесса в цифровой среде.
- 2) **В разделе 2:** Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса (тематический план на четверть и технологическую карту урока) для 5 класса в соответствии с требованиями ФГОС, используя современные шаблоны и цифровые образовательные ресурсы.
- 3) **В разделах 3 и 4:** Успешно провести анализ урока и педагогическое наблюдение, а также осуществить мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием цифровых инструментов (Excel, онлайн-конференция). Полученные данные были обработаны и представлены в виде таблиц и диаграмм, а результаты доложены на конференции в онлайн-формате. Это способствовало формированию компетенции ОПК-9 (способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности).

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2023. – 240 с.
6. Устав МОБУ СОШУ №10 (утвержден 01.09.2018).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов МБОУ СОШ № 38 г. Владивостока на 2025-2026 уч.

Приложение А (Фотоснимки урока)

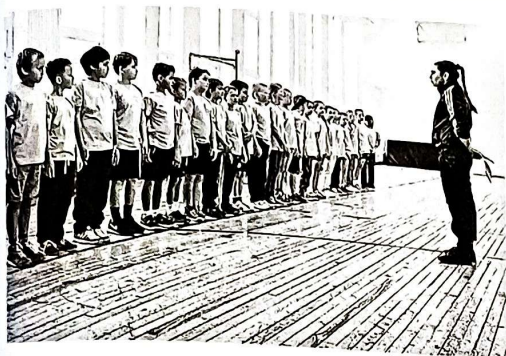


Фото 1. Учащиеся 5 класса на построении в начале урока. Учитель объявляет тему и задачи урока.

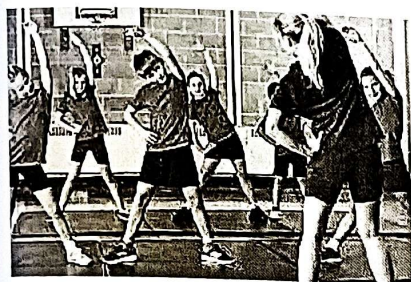


Фото 2. Выполнение ОРУ на месте (наклоны, повороты).

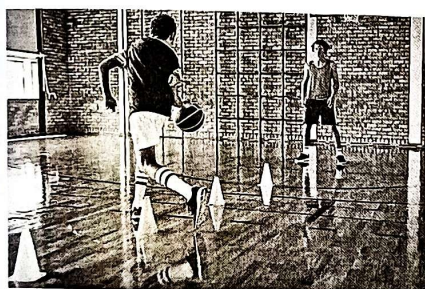


Фото 3. Основная часть: выполнение ведения мяча в движении «змейкой» между фишками.

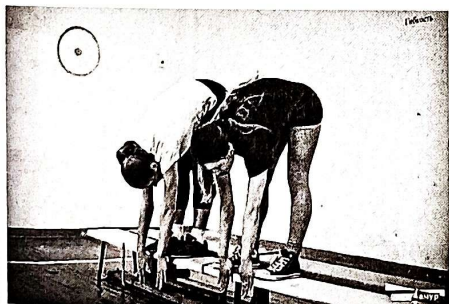


Фото 4. Заключительная часть: выполнение дыхательных упражнений и упражнений на гибкость (наклон вперед)

Приложение Д (Скрины слайдов презентации)

Отчёт по учебной технологической практике

Выполнил:

Студент БПО-25-ФК1 Гринько Ксения

Руководитель:

К.п.н. доцент Мунирова Е.А.

Владивосток, 2026

Цель и задачи практики

- Цель практики: ознакомление со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения, овладение компетенцией использования цифровых инструментов в педагогической деятельности
- Задачи практики:
 1. Изучить нормативно-правовую базу и структуру образовательной организации;
 2. Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса;
 3. Провести педагогическое наблюдение и анализ урока;
 4. Выполнить мониторинг физической подготовленности с использованием Excel;
 5. Принять участие в онлайн-конференции.

База практики

- Адрес: ул. Олега Кошевого, 3
- Директор: Ковалева Т. Г.
- Кол-во учащихся: 710 человек
- Педагогический состав: 36 учителей
- Класс для проведения мониторинга: 5 «В» (мальчики 11-12 лет, 12 человек)
- Оснащение:
- Спортивный зал
- Баскетбольные мячи
- Фишки
- Маты
- Секундомер
- Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы)

Мониторинг физической подготовленности

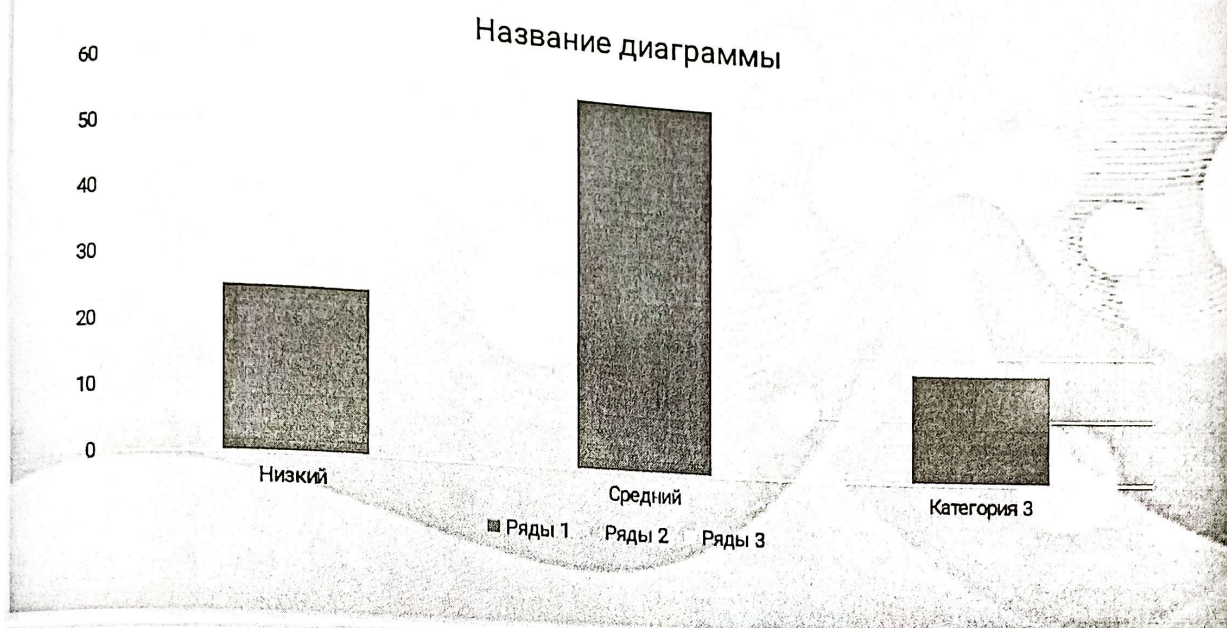
Контингент: мальчики 5 класса, 11-12 лет, 12 человек

Тесты:

1. Челночный бег 3*10 м (координация)
2. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые).
3. Наклон вперёд (гибкость).
4. Пресс за 30 сек (силовая выносливость)

Обработка данных: Excel (расчёт средних значений, построение диаграмм, определение УФП по нормативам)

Результаты мониторинга (диаграмма)



ВЫВОДЫ

- За время прохождения практики:
- 1. Изучена структура и нормативно-правовая база МБОУ СОШ № 10, проанализированы ФГОС и РПД по физической культуре.
- 2. Разработаны документы планирования: тематический план на четверть и план-конспект урока для 5 класса.
- 3. Проведены педагогическое наблюдение и мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием Excel. Выявлено, что УФП класса – средний (58,3%); проблемные зоны – координация и силовая выносливость.
- 4. Сформирована компетенция ОПК-9: способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.