

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1

Комарицкая

подпись

С.А Комарицкая
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент

Горбунова

подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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

Смагина

подпись

С.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 С.А. Комарицкая

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

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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

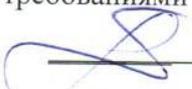
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Комарицкая С.А.

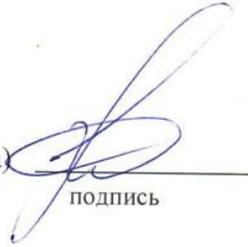
Группы БПО-21-ФК1

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

С.А. Комарицкая
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 С.А. Комарицкая

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 во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Участие в работе Академического колледжа	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	09.10.2023 – 23.12.2023	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			100 100	отсутствуют
			28	отсутствуют

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

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

С.А. Комарицкая
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» АК	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК	11
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК	13
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	32
Выводы	51
Список литературы	52

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: «.....». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» АК. Мною были проведены уроки по физической культуре в 5-6 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)	Лазутин Григорий Андреевич – педагог физической культуры; Оленчьева Дарья Викторовна – педагог физической культуры.
6)	Средняя наполняемость классов	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в Академическом колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время дети изучают основные предметы. Во внеурочное время дети занимаются творческой и спортивной деятельностью.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

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

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

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

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

1.2 Программа ОУ

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно

важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел

«Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым

правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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	ОРУ со скамьей. Обучение складки сидя.	1	9
3	ОРУ в парах. Повторение складки сидя	1	9
4	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование складки сидя. Сдача норматива скалка сидя	1	10
5	ОРУ с теннисными мячами. Обучение прыжкам на скакалке толчком двух ног на месте.	1	10
6	ОРУ с скакалками. Повторение прыжков на скакалке толчком двух ног. Обучение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
7	ОРУ с мячами. Совершенствование прыжков на скакалке толчком двух ног на месте. Повторение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
8	Совершенствование подъёма туловища, лежа на спине. Сдача норматива прыжка на скакалке толчком двух ног на месте.	1	12
9	Сдача норматива подъёма туловища, лежа на спине	1	12
10	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	13

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

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Повторение техники поворотов кругом в движении. ОРУ в движении	1	9
2	Совершенствование равновесия (ходьба, выпады, махи, повороты с различным положением рук). ОРУ с предметами. Прыжки со скакалкой	1	9
3	Строевые приемы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.	1	9
4	Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1	10
5	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.	1	10

6	Соревнование с элементами равновесия (ходьба, приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	1	11
7	Повторение комбинаций на освоение элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приемы.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приемы. ОРУ в парах.	1	12
10	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 5 КЛАССЕ

Тема: обучения складки сидя.

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение складки сидя.
2. Воспитательная: развитие внимательности, чувство ответственности.
3. Развивающая: развитие координации, развитие гибкости.

Инвентарь: свисток, скакалка, мяч.

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (20')	Собрались, приведем в себя, роллеры, задания урока, инструктаж по Ф.Д	1'	Описать готовность учащихся к уроку. 1. Стянуть с себя все лишние предметы 2. Убрать из карманов посторонние предметы 3. Волосы у девочек должны быть зачесаны
	Возникла ходьба: - на коленях; - на локтях; - перекашивая мячик на косяк; в положении сидя; в положении лежа	2'	Физминутка в форме ходьбы по зрису в колонне по 4. Расстояние 1 м. По команде сменить вид ходьбы. Сидеть за осанкой

<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с выносами подниманием бедра; - с захлестом голени; - с прыжками ногами вперед; - с прыжками ногами назад; - шагом правым боком; - шагом левым боком 	3'	<p>Медленный, спокойный, без равнов бег по комнате для утомления. Обратить внимание на правильные движения при беге.</p>
<p>Перестроение; Восстановление дыхания.</p>	1'	<p>Следить за самочувствием детей. Перестроение в колоннах на 3, 6, 9, по месту, по раскладу малой группой.</p>
<p>ОРУ с мячами</p>	13'	
<p>1. Развитие инициации I И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - мячом поочередно вперед; 2 - назад; 3 - вправо; 4 - влево. <p>II И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 - повороты мячом вправо; 3-4 - повороты мячом влево. <p>III И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4 - круговые движения мячом вправо; 5-8 - то же влево. 	10 раз	<p>Спина прямая, выполняются упражнения не торопясь не делая резких движений</p>
<p>2. Развитие инициации рук IV И.П. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке, мячом ударить туловище</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 - удары мячом в правую руку, назад; 3-4 - то же с левой рукой. <p>V И.П. - стойка ноги врозь, мяч в двух руках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - подвешивание рук вверх; 2 - и.п. 3-4 - то же 	10 раз	<p>Спина прямая, амплитуда в плечевом поясе как можно больше, руки прямые.</p>

<p>VI П. - есайка кони врозь, мизг в правой руке. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 - тоже назад.</p>		
<p>3. Развитие мышц туловища VII П.П. - есайка кони врозь, мизг в мизгу 1-2 - наклоны туловища вперед; 3-4 - назад; 5-6 - вправо; 7-8 - влево. VIII П.П. - есайка кони врозь, мизг в двух руках перед грудью 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8 - тоже влево. IX П.П. - есайка кони врозь, мизг в двух руках перед грудью 1-2 - поворот туловища вправо, 3-4 - тоже влево</p>	<p>10 раз</p>	<p>Внимательно слушать преподавателя, чтобы не терять без размытия движений.</p>
<p>4. Развитие мышц ног X П.П. - широким есайка, мизг в мизгу 1 - наклоны к правой 2 - вперед 3 - к левой 4 - И.П. XI П.П. - есайка кони врозь, мизг в мизгу 1 - назад правой ногой; 2 - И.П. 3 - тоже левой 4 - И.П.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Соблюдать технику выполнения задания, внимательно слушать преподавателя, чтобы не сбавить скорость занятия.</p>
<p>Пересчет рожики</p>		<p>Всего 39 в сапогах в мизгу</p>

О С Н О В Н А А (50')	И.П. - о.е Наклон туловища вперед, обхватить руками голени как можно ниже. Держать 5-7 сек	4 раза	Ноги прямые, наклон кисте
	И.П. - наклон вперед, руками упереться в колени. Держать это положение 5-7 сек	4 раза	Ноги прямые, спина прямая, взгляд вниз-вперед
	То же, но руки на колени	4 раза	Ноги прямые, спина прямая, взгляд вниз- вперед.
	То же, но руки вперед, скрестив пальцы рук между собой	4 раза	Ноги прямые, спина прямая, взгляд вниз- вперед
	То же, сложив руки перед собой, одно предплечье над другим. В дельтах упражняются руки выступают своеобразные отягощения,	4 раза	Ноги прямые, спина прямая, взгляд вниз- вперед
	И.П. - стоя на одной, правую обхватить за колено. Подтянуть правое колено к груди. Держать 5-7 сек.	1 раз	Спина вниз, лопатки сведены, своя ко себя, опорная нога, прямая.
	И.П. - стоя на правой, левую обхватить за колено. Подтянуть левое колено к груди. Держать 5-7 сек.	1 раз	Спина вниз, лопатки сведены, своя ко себя, опорная нога прямая
	И.П. - руки за спину, пальцы в замок. Маленькими собственными руками каждой каждое колено туловище вперед.	4 раза	Ноги в коленно не сидеть, руками тянуться вверх.

	Держать 5-7 сек		
	И.П. - сед, правую вперед, левую ногу согнуть и опустить колено вниз ко лев. ноге, а левую прижать к середине бедра правой ноги. Сжать колено к правой ноге, стараясь не сдвинуть левую от пола. Держать 5-7 сек. Точка сменив положение ног	8 раз	Спина прямая, наклон вперед.
	И.П. - сед согнувшись. Разведите бедра в стороны, а ноги встоп соедините и обхватите руками колени туловища, вперед. Держать 5-7 сек	4 раз	Спина прямая, руки вверх, колени тянутся к ногу.
	Перекрестки		Восстановить дыхание, продолжить самостоятельно упражнения.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	Паданова попка 4	15 мин	Ирочи каждой команды расцепить ноги по разную сторону и, зажав колено, само вращать вокруг. Вращая двукрат держит вертикально линии туловища наклоны. Вращая себя вокруг колен, от опускает колено вниз из круга Ирочи, себя колено выи назван, дожна вдохнуть и уметь схватить колено свое колени.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
(20)

	Перестроение Зашриг	1'	Подумать со стороны и игрокам игрокам сказать го 5, игроки стоят здесь и игроки идут к водителю, когда водителю поворачивает игроки замирают на одной ноге
	Подведение итогов	3'	Подумать больше думать, указать на ошибки, проверить, сообщить

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: совершенствование складки сидя, сдача норматива

Задачи урока:

1. Образовательная: совершенствование складки сидя, сдача норматива
2. Воспитательная: развитие внимательности, чувство ответственности.
3. Развивающая: развитие координации.

Время проведение: 8:30-10:00

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, скакалка, мяч.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О С Л О С Т А В К А	Подготовка, приветствие, рапорт, задачи урока, инструктор по Т.Р.	11	Оценить готовность учащихся: 1. Снять с себя кемерики предки 2. Убрать из кармана носорожид предки 3. Воинск у девочек воинск бить закинуть
	Разминка	1'	

<p>и а я (20')</p>	<p>Ходьба - на носках; - на пятках; - переносом с пятки на носок; - в позу приседа; - в позу приседа</p>		<p>Упражнения выполняются в команде по одному. Двезаются 4 м. По команде преподавателя смена видов ходьбы потяго следить за осанкой.</p>
	<p>Бег - с выносом поджатыми бедрами - с захлестом лопатки - с прямыми ногами вперед - с прямыми ногами назад - шагом и бегом боком - шагом крадучим боком</p>	<p>1'</p>	<p>Исходный, спокойный бег по команде учителя. Обратить внимание на правильные действия при беге.</p>
	<p>Перестроение Восстановление формации</p>	<p>1'</p>	<p>Следить за самостоятельными упражнениями. Перестроение в колонну по 3, 6, 9 на месте, по расставленным марш-маршем</p>
	<p>ОРУ со скакалкой</p> <p>1. Развитие инициации I. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-наклоном головы вперед; 2-назад; 3-вправо; 4-влево.</p> <p>II. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-2 - повороты головы вправо 3-4-отклонение влево.</p> <p>III. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-и-круговые движения головой вправо 5-8-отклонение влево.</p>	<p>13' 4 раз</p>	<p>Смена упражнения, внимание не теряется, не делаем резких движений.</p>
	<p>2. Развитие инициации IV. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в правой руке, левая рука в поясе. 1-и-отклонение влево.</p>	<p>4 раз</p>	<p>Смена упражнения, внимание акцентировать на целевом повороте, резкие движения.</p>

О С Н О В Н А Я (50')	XV Топи ко левой XVI Топи е за левотои колене XVII Топи е вперекши пидишмакши бедра		
	Перестроение		Сидеть за самой удобней указухей
	И.П. - с.е. кошкой туловища. Вперед, обхватить руками колене, держать 5-7 сек	4 раза	Ноги прямые, кошкой ниже
	И.П. - кошкой вперед, руками упереться в колене, держать 5-7 сек	4 раза	Колн прямые, ещея прямая, взгляд вперед-вперед
	Топи, коруки на колне	4 раза	Колн прямые, ещея прямая, взгляд вперед-вперед
	Топи ноу руки вперед, скрестить пальцы рук между собой	4 раза	Ноги прямые, ещея прямая, взгляд вперед, вперед
	Топи, сложив руки перед собой, одно предикатье каж дую. В данной упр. руки впресунают своеобразно отягощенны	4 раза	Ноги прямые, ещея прямая, взгляд вперед- вперед.
	И.П. - сел на левый, правую обхватить за колено. Постынуть правое колено к груди. Держать 5-7 сек	1 раз	Топи вперед, кошкой бедра, села на себя, опорная кола прямая.
	И.П. - сел на правый, левую обхватить за колено. Постынуть левое колено к груди. Держать 5-7 сек.	1 раз.	Топи вперед, кошкой бедра, села на себя, опорная кола прямая.

	И.П. - сев, правую вперед, левую оторочку соединить и отвести колено влево к ноге, а ступню прижать к середине бедра правой ноги. Сделав какими к правой ноге, свараче не отрывать левую от ноги. Держать 5-7 сек. Тот же другой ногой	8 раз	Спина прямая, колени ниже.
	И.П. - сев, согнув ноги. Разведи бедра в стороны, а подошвы стоп соедини и обхвати руками. Колени туловище вперед. Держать 5-7 сек	4 раз	Спина прямая, руки вверх, колени тянутся к полу.
	Присеи коршачива		Ноги на ширине таза, колени не сводить.
	Переворотки		Восстановить дыхание, проводить самоубеждение ученикам.
3 А К Л Б Г Д Е Ж З И Й	"Скайпер"	15'	"Скайпер" первая команда передается ей или вращением при этом касается в любую сторону второй командой. Или своей любой стороной командой, перебрывает своим "скайперу", опираясь при этом на правую сторону второй командой. В случае, если игроки видят,

120'	3, 13, 33'	2'	Он не добывает из игра, а переодиче зт шншшо конг ч кашшкеш пошогт свошшу екашшорч' Упроче етоят в шереке, ушсешч кешчбает шсешч 3 - бешчт по 1 конг 13 - конгтяго ружк 33 - бешчт кешч кешчш
	Подведеши шгошов	3'	Указашч на ошш бкш, пошчбашч бешчш, вшшшеш, провершч самоччешч бешч

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА П ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: обучение техники прыжкам на скакалке на месте, обучение техники подъема туловища из положения лежа

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение техники прыжкам на скакалке на месте, обучение техники подъема туловища из положения лежа.
2. Оздоровительная: развитие физических качеств: гибкости.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, терпения, ответственности и взаимовыручки.

Время проведение: 10:10-11:40

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, секундомер.

Ход урока:

	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О П О Т О В И Т Е В Н А 9 НО!	Построение, приве теория, рапорт, задачи урока, и нарукважно Т.Ф	1'	Осмотреть готовность учащихся к уроку 1. Снять себя все лишние предметы 2. Убрать из карманов поспортивные предметы 3. Проверить у девочек наличие белого записки
	Розминка Ходьба - на носках - на пятках - переносом тяжести ко носок - в позу приседа - в позу приседа	2'	Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне по 1. Двигаясь 1 м. По команде преподавателя смена видов ходьбы по залу следует за командой.
	Бег - с вставкой поднимаясь бедра; с захлестом голени; - с прямыми ногами; - с прямыми ногами козла; - галоп правым боком; - галоп левым боком;	3'	медленный, спокойный, без рывков бег по команде уменьши. Обратить внимание на правильные действия при беге
	Перестроение Восстановление дыхания	11	следует за командой уменьши. Перестроение в колонну по 3, 6, 9, на месте, коротким шагом и т.д.
	ОРУ в паре	15'	
	I И.П. - стойка ноги врозь, руки как носок 1- шаг вперед; 2- назад; 3- вправо; 4- влево. II И.П. - тоже 1- поворот головы вправо; 2- И.П.; 3- поворот головы влево; 4- И.П. III И.П. - стойка ноги врозь, ступни друг к другу, руки вниз, хват мячами	8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая, дыхание ровное, при шаге голова, корпус поднимаются или Спина прямая, дыхание ровное Руки прямые, ноги не
	1- руки в стороны 2- руки вверх, на носки 3- руки в стороны, на носки 4- И.П.		сидеть, на носках встать.

<p>О С Н О В Н А Я (50)</p>	<p>IV И.П. - стойка коки врозь грудь к груди, руки ко коки паралельно. 1-3 - прыжки вперед коки 4 - И.П.</p>	8 раз	Спина прямая, каша колени, коки не отдавать
	<p>V И.П. - то же 1-4 - махи коками в стороны VI И.П. - стойка коки врозь правый бокал 1 - шаг левой кокой вперед 2 - И.П. 3 - то же правый 4 - И.П.</p>	8 раз 8 раз	Спина прямая, махи вширь, махи вправо и влево Спина прямая, махи вширь, коки прямые
	<p>VII И.П. - сед упираясь грудью и грудью опираясь руками ездить опираясь кокой в коки вперед и назад сидя 1-4 - попеременное разгибание и сгибание правой и левой коки, скачки вправо и влево</p>	16 раз	Спина прямая, стойка не разведи тельце
	<p>Перестроение Восстановление дыхания</p>		Сидеть за самозубами вращаясь
	<p>Прыжки на двух коках через скакалку</p>	15 раз	Не прыгать на всей стопе, подпрыгивать на носках, приземляться на коки, не разводить руки широко, не касаться кокой впереди, не переразгибаться. Держите спину прямо.
	<p>Прыжки на скакалке назад</p>	15 раз	<p>Не прыгать на всей стопе, подпрыгивать на носках, Приземляться на коки, не разводить руки широко, не касаться кокой и не переразгибаться Держите спину прямо.</p>
	<p>Прыжки на скакалке попеременно</p>	15 раз	
	<p>Прыжки на скакалке на правый</p>	15 раз	
<p>Прыжки на скакалке на левый</p>	15 раз		
<p>Прыжки на скакалке в вперед прыжком коки бедра</p>	15 раз		
<p>Прыжки на скакалке в заднюю стойку</p>	15 раз		
<p>Прыжки на скакалке назад</p>			

	на правой ноге	15 раз	
	Прыжки на скакалке назад на левой ноге	15 раз	
	Лямка на предплечьях	2 подхода, 30"	Таз не поднимать, встать вперед
	Боковая планка (правый бок)	2 подхода, 30"	Рука вдоль туловища, ноги не сдвигать, таз не поднимать и не опускать
	Боковая планка (левый бок)	2 подхода, 30"	Рука вдоль туловища, ноги не сдвигать, таз не поднимать и не опускать
	Подъем правой ноги до угла 90° из положения лежа;	2 подхода, 30"	Ноги не сдвигать, следить за техникой
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (20')	Скрестить ноги	15'	В центре каждого из кругов поворачивать водителя. Широко расставить колени. Уголочки коленей перед распадаются друг другу, стараясь, чтобы водители не поймали его.
	Ориентир ущем по кругу	5'	Все игроки впешиваются в одну сторону или по кругу

			с инверсией 2-3 метра Колени закрывает живот. Руководитель своим расседом и дает звуковой сигнал. Из расседа наклон идет в наклонном зык. По второму сигналу осаждает в рассед переходит. Выбрывает первый сигнал до конца
	Подведение итогов	3'	Издатель системы показывает видениям профит от самоубийства

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: сдача норматива по прыжкам на скакалке на месте, сдача норматива подъем туловища из положения лежа

Задачи урока:

1. Образовательная: Сдача норматива по прыжкам на скакалке на месте, Сдача норматива подъема туловища из положения лежа.
2. Оздоровительная: развитие физических качеств: гибкости, выносливости.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, терпения, ответственности и взаимовыручки.

Время проведение: 10:10-11:40

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, секундомер, гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты, волейбольные мячи.

Ход урока:

	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О В И Т Е	Построение, приветствие, разбор задания урока, инструктаж по Т.О	1'	Осмотреть готовность 1. Снять с себя все лишнее предметы 2. Убрать из карманов лишнее 3. Проверить убрание
	Разминка: ходьба: - на носках; - на пятках; - на пятках и носках; - на носках и пятках;	2'	Упражнения в колоннах в ходьбе позы в колонне по 1. Дискотека 1 м. По команде рук - на месте вида ходьбы
	Бег:	3'	Игровой, спокойный

Л В Н Н А А А (20')	- с вращением пожиманием бедра - с захлестом палки - с прямыми коленями - с прямыми коленями колена вращением правыми и левыми боками		без рывков. Обратить внимание на правильное дыхание
	Перестроение Восстановление дыхания	1)	Следить за самочувствием детей. Перестроение в позы на 3, 6, 9, по мере
	ОРУ с гимнастической палкой	15'	
	I И.П. - стоя на коленях вместе, палка вниз. 1-2 - палка вверх, правая нога и носок, поднимать ее - вдох; 3-4 - И.П. - выдох	8 раз	Полову прямо, сохранять ее темп на опорной ноге
	II И.П. - коленях на ширине плеч, палка горизонтально вниз, хват сверху шире плеч; 1-2 - медленно поднять руки и палку вверх; 3-4 - вкрут рук с палкой назад; 5-6 - вкрут рук с палкой вперед; 7-8 - И.П.	8 раз	Вкрут палку, руки прямые, следить за дыханием
	III И.П. - широкая стойка, вкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч; 1-2 - пружинисто выдох вперед и вкрут рук вперед. IV И.П. - стойка на коленях вниз 1 - присед, палка вперед 2 - И.П. 3-4 - тоже	8 раз	Руки прямые, колен прямые.
	V И.П. - стойка на коленях врозь, палка на полу 1 - наклон, палку в руки 2 - И.П. 3-4 - тоже	8 раз	Колен не выходят за носки, колен согнать и не коснутся.
	VI И.П. - стойка на коленях врозь, палка горизонтально вверх, хват сверху, шире плеч. 1-4 - пружинисто поворот колен; 5-8 - тоже наоборот	16 раз	Линия туловища прямая, колен прямые

<p>О С Н О В Н А Я (50')</p>	<p>II И.П. - стойка конь бродо, носки внизу 1- присед, пятки вперед 2- наклон, пятки вниз 3- присед, пятки вперед 4- И.П.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Руки прямые, пятки ниже, концы не выходят за носки, колени сонаправлены носам.</p>
	<p>III И.П. - стойка на правой, носа сошита в носки, пятка в правой 1-4 - присид на правой 5-8 - на левой 1-8 - на двух ногах</p>	<p>1 раз</p>	
	<p>Перестроение</p>		<p>Следить за самодовольства учащихся</p>
	<p>Присид на скакании точкой 2-х ног</p>	<p>30 раз, в подходе</p>	<p>Не прыгайте на всей стопе. Подпрямывать и приземляться необходимо только на носки. Не разводите руки широко от тела. Не наклоняйтесь вперед и не перерывайте</p>
	<p>Снова кормовая + Присид на скакании точкой двух ног</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не закидывайте руки за спину. Правильное И.П.: ишур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед.</p>

Подгъци гънбани из посошени лема	10 раз. в позквря	Ошибни; - стегнати касани мотани бедер - стегнати касани мотани маса - ризишани касани в ризе иззави
Сдана коршана в «Подгъци гънбани из посошени лема на сине!»	1 раз	И. П. - лема на сине, на шина, синесини мана, руки за гоновост в замък, мотани касани мана, кои синува в кошето над уно и 30°, стегни пришати партеран к пану. Ученик впише тех кои-во повторити за 30 сек, касана е мостани бедер е последуюци возврати в И. П.

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А А (20)</p>	<p>Скрывают нас?</p>	<p>15"</p>	<p>В центре каждого из кругов находится водящий, играющий командой. Участники команд передрастворают и идут друг к другу, стараются, чтобы водящий не поймал его.</p>
	<p>Ориентиремся по звуку?</p>	<p>5'</p>	<p>Во время игры в первую очередь мы поиграем с интервалом 2 шага. Каждый закрывает шаг. Руководителем будет кто расставит и даст звуковой сигнал. Игроки начинают идти в направлении звука. По второму сигналу останавливаются, руководителем переходят и дают сигнал. Победителем тот, кто первым добьется до финиша.</p>
	<p>Подведем итоги</p>	<p>3'</p>	<p>Указать ошибки, похвалить победителей</p>

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 б 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 б классе по формула:.

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

T(урока)

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

T(урока)

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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Буданова Ксения ДмитриевнаФ.И.О. наблюдаемого Пинаев СтепанДата проведения 17.11.2023

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

Организованный выход из зала	120 с.	10 с.	50 с.		60 с.	
Итого:	16 мин	3 мин 10 с.	9 мин 40 с.	30 с.	2 мин	10 с.
ИТОГО:	1 ч.	7 мин 5 с.	42 мин 55 с.	2 мин	4 мин 20 с.	1 мин 50 с
А.П. =						71,5 %
О.П. =						96,9 %

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

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

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 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) _____ Буданова Ксения Дмитриевна _____

Ф.И.О наблюдаемого Пинаев Степан Дата проведения 15.11.2023 г.

Задачи урока:

- 1) Образовательные: совершенствование техники поворота прыжком на 360.
- 2) Развивающие: Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.
- 3) Воспитательные: воспитать дисциплину.
- 4) Оздоровительные: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный
5 мин	Перестроение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке.	2
15 мин	Строевые упражнения	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
20 мин	Ходьба	Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплины удовлетворительная.	3
25 мин	Бег по диагонали	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Некоторая эмоциональная сдержанность.	3
30 мин	Ходьба	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему.	2
35 мин	ОРУ на месте	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад	2
40 мин	Работа с мячами в парах	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Эстафеты с мячами	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется во вред дисциплине.	5
50 мин	Игра «Снайпер»	Эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5

55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворение. Спокойствие.	3
60 мин	Подведение итогов	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Желание узнать	3

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

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



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

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ), направлен на силовые способности. 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 6 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Комарицкая С.А.

Дата тестирования 10.11.23

№	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	Берко Даниил	14	Сред	130	Средн	33	Средн	10	Средн	Средний
2	Пинаев Степан	17	Выс	100	Низ	38	Выс	8	Низ	Средний
3	Кудрявцев Марк	16	Выс	140	Выс	27	Средн	15	Выс	Высокий
4	Кузнецов Архип	12	Сред	105	Низ	36	Выс	13	Средн	Средний
5	Бугаев Михаил	10	Низ	120	Средн	30	Средн	7	Низ	Низкий
6	Климов Даниил	13	Сред	110	Низ	28	Низ	13	Средн	Средний
Средний показатель/ Средний УФП		13	Сред	117,5	Низ	29,7	Средн	11	Средн	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 мальчиков 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 6 класса обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 6 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Комарицкая С.А.

Дата тестирования 10.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – прыжки на скакалке толчком двух ног)	3	50	2	40	1	10
2	Силовые способности (тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	2	40	3	50	1	10
3	Силовая выносливость (тест – подъем туловища из положения лежа на спине)	1	20	4	60	1	20
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – «складка» сидя)	1	20	1	20	4	60

По данным, представленным в таблице, можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности обучающихся в 8 классе неоднозначный. Подвижность в тазобедренном суставе развит лучше всего, так как процент высокого УФП составил 60%. Средний УФП имеют такие физические способности, как силовые способности, а также силовая выносливость (30%). Из этого следует, что УФП обучающихся 6 класса (девочки и мальчики) не опускается ниже среднего.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Буданова К.Д

Дата тестирования 10.11.21

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		1	20	4	60	1

Анализирую данные в таблице 10, можно сделать выводы, что 4 из 6 девочки развиты средне (60%), это указывает, что девочки достаточно развиты, но есть чему стремиться. Высокий и низкий уровень подготовки прослеживается у 2 девочек.

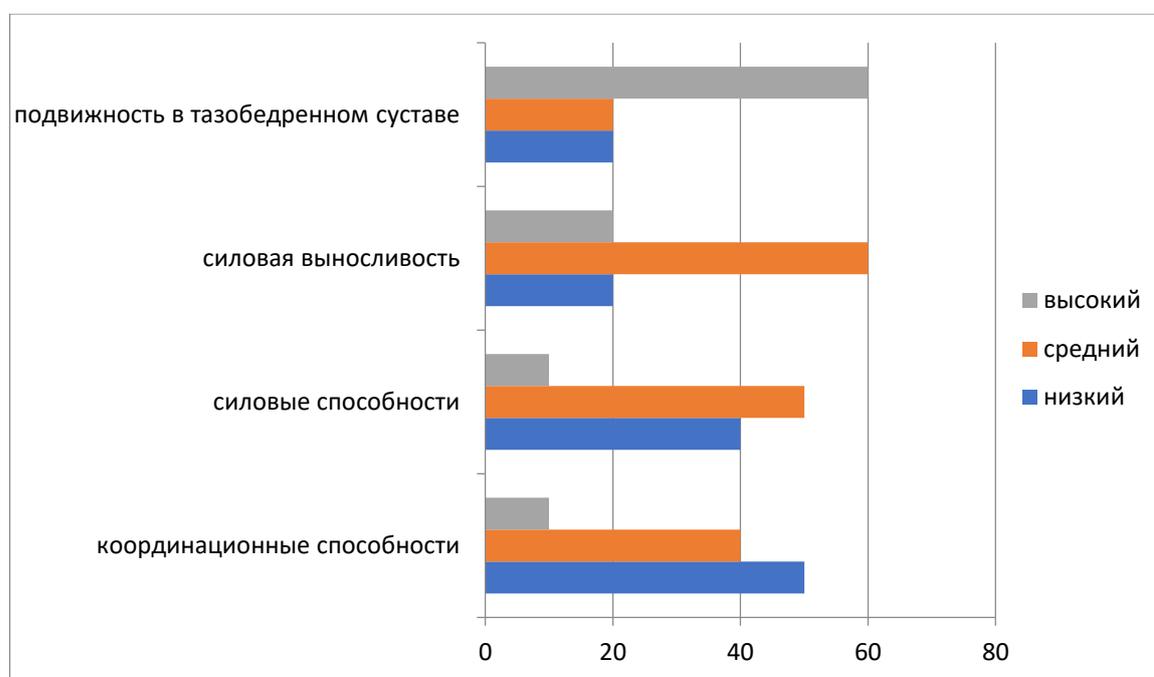


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод о том, что координационные и силовые способности имеет равное низкое процентное соотношение по количеству испытуемых (20%), это говорит о том, что следует уделить этому качеству больше внимания.

4.4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ

Актуальность. Современный образ жизни характеризуется недостаточной физической активностью, что может привести к различным заболеваниям и ухудшению общего состояния организма. Компьютерные технологии могут стать эффективным инструментом в повышении мотивации к занятиям физкультурой, так как они позволяют создавать интерактивные тренировки, игры и приложения, которые делают занятия более увлекательными и интересными.

В современном мире мотивация к занятиям физической культурой у детей значительно снизилась, а на уроках по физической культуре не обращают должного внимания на это. В данной статье автор указывает на то, что в спортивной педагогике очевидна недостаточная методическая проработка вопросов использования ИКТ для повышения мотивации к занятиям физической культурой. Так, в изученной литературе встретились лишь отдельные рекомендации по использованию ИКТ в естественных условиях в формате школьной программы. Уроки физической культуры – это не только возможность для учеников активно двигаться и развивать свои физические способности, но и платформа для формирования здорового образа жизни и осознанного отношения к своему телу. В этом процессе компьютерные технологии могут стать незаменимым помощником. Они открывают новые возможности для организации интерактивных уроков, а также предоставляют широкий доступ к информации о правильной физической подготовке и здоровье.

Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры может стимулировать интерес учеников к предмету и способствовать более эффективному усвоению материала. Возможность визуализации тренировочных упражнений и демонстрации правильной техники выполнения различных движений с помощью компьютерных программ или видеороликов позволяет учащимся лучше понять и запомнить материал. Кроме того, компьютерные игры и специальные приложения могут помочь создать атмосферу соревнования и стимулировать активное участие каждого ученика в физической активности.

Однако, необходимо помнить, что использование компьютерных технологий на уроках физической культуры не должно замещать реальную физическую активность. Компьютерные программы и приложения должны служить лишь инструментом для повышения мотивации и эффективности занятий. Баланс между использованием компьютеров и реальными физическими нагрузками является ключевым аспектом успешного применения технологий на уроках физической культуры.

Объект исследования – мотивация детей 13-14 лет.

Предмет исследования - Роль компьютерных технологий на уроках физической культуры у детей 13-14 лет

Цель исследования – использование компьютерных технологий на уроках физической культуры для стимуляции интереса учеников к предмету и способствовать более эффективному усвоению материала у обучающихся 7-8 класса.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы разработать и апробировать оптимальные методы внедрения компьютерных технологий в учебный процесс по физической культуре обучающихся 7-8 классов с использованием средств информационных и компьютерных технологий, которая может быть использована на уроках по физической культуре в процессе освоения школьниками учебной программы по физической культуре.

С учетом выдвинутой цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить основные направления и содержание условий для повышения мотивации средствами ИКТ учащихся среднего звена на уроках по физической культуре (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия повышения мотивации средствами ИКТ на уроках физической культурой у детей 13-14 лет.

3. Разработать и обосновать практические рекомендации для повышения мотивации средствами ИКТ у детей 13-14 лет на уроках физической культурой.

Тема, цель, задачи обусловили выбор совокупности методов исследования: анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания; анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации; отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования; социологический опрос в форме анкетирования и беседы;

А теперь предоставим результаты исследования. При изучении литературы нам удалось узнать, что для повышения мотивации к занятиям физической культурой у детей 13-14 лет с помощью средств ИКТ необходимо обеспечение следующих педагогических условий:

Участие в регулярной физической активности помогает уменьшить симптомы депрессии и тревожности у подростков;

Использование учителями и тренерами методов ИКТ, которая предполагает присутствие навыков пользования ПК и информационных ресурсов сети Интернет;

Использование ИКТ как способ улучшения физических качеств индивидуально для каждого студента. Компьютерные программы могут анализировать данные о физической подготовке учащихся и предлагать персонализированные задания, которые помогут им достичь лучших результатов;

Помощь в постановке целей и самоанализа с помощью компьютерных технологий. Системы мониторинга движений или носимые гаджеты позволяют отслеживать показатели сердечного ритма, количества шагов и других физических параметров. Это помогает учителю и ученику

более точно оценить прогресс, а также выявить слабые места и разработать индивидуальный подход к тренировкам.

Основными компонентами для повышения мотивации к занятиям физической культурой с помощью средств ИКТ у детей 13-14 лет являются:

возможность визуализации тренировочных упражнений и демонстрации правильной техники выполнения различных движений с помощью компьютерных программ или видеороликов позволяет учащимся лучше понять и запомнить материал.

Для изучения степени разработанности вопроса по теме нашего исследования нами были проанализированы исследования о влиянии компьютерных технологий на мотивацию к занятиям физической культурой.

Одно из исследований, проведенных в университете Стэнфорда, подтвердило, что использование специализированных фитнес-приложений на смартфонах может значительно повысить уровень мотивации у людей.

Участники исследования отмечали, что такие приложения помогают им устанавливать конкретные цели и отслеживать свой прогресс, что стимулирует их к регулярным занятиям физкультурой.

Другое исследование изучало влияние виртуальной реальности на мотивацию к физическим тренировкам. Участники эксперимента выполняли различные упражнения в специальном тренажерном зале виртуальной реальности. Результаты показали, что люди, занимающиеся виртуальными тренировками, проявляли большую заинтересованность и энтузиазм по сравнению с теми, кто занимался в обычном тренажерном зале.

Также были проведены исследования о влиянии игровых элементов на мотивацию к физкультуре. Например, использование специальных игровых платформ, где пользователь выполняет определенные движения для достижения игровых целей, может значительно повысить интерес и мотивацию человека к физическим упражнениям. Однако, несмотря на положительные результаты исследований, следует отметить некоторые ограничения. Некоторые люди могут испытывать дискомфорт или даже утомление при использовании компьютерных технологий во время занятий физкультурой. Кроме того, эффекты от использования таких технологий могут быть временными и требуют постоянного обновления контента и стимулов для поддержания высокой мотивации.

Среди российских педагогов, внесших вклад в эту область исследований, можно назвать Яркову Ольгу Анатольевну - учитель физической культуры МБОУ СОШ №2 п. Краснооктябрьский.

Существует множество педагогических практик, которые можно использовать для повышения мотивации к занятиям физической культурой у детей 13-14 лет с помощью информационных и компьютерных технологий.

Ниже приведены примеры наиболее успешных педагогических практик.

Одним из примеров педагога, который успешно использовал ИКТ для повышения мотивации, является Яркова Ольга Анатольевна, учитель физкультуры МБОУ СОШ №2 п. Краснооктябрьский. Ольга Анатольевна использует различные компьютерных технологии, чтобы повысить мотивацию к занятиям физической культурой у своих учеников.

Один из методов, который использует Ольга Анатольевна, — это различные презентации, взамен обычной лекции, что значительно увеличило интерес к урокам физической культурой, а соответственно и мотивации к занятиям физической культурой, не только у детей имеющих способности к данному предмету, но и ребят не очень успевающих в этой дисциплине.

В дополнение к этим методам Ольга Анатольевна подчеркивает важность учета возрастной группы, с которой работает программа. Для детей и подростков эффективными могут быть игровые приложения, которые позволяют им взаимодействовать с компьютером и одновременно выполнять физические упражнения. Такие приложения помогают детям находить веселость и интерес к занятиям спортом.

В целом, подход Ольги Анатольевны к преподаванию физической культуры включая в уроки средства ИКТ оказался эффективным для ее учеников. Сочетая в своей работе такие методы, как показ презентаций и использование игровых приложений, она повышает у своих учеников мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом, в перспективе исследования нами будет переработан и адаптирован уже имеющийся подобный учебно-методический материал для разработки и апробации наших практических рекомендаций по повышению мотивации к занятиям физической культурой у детей 13-14 лет с помощью средств ИКТ.

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 АНПОО «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 и разработали поурочно-тематический план для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, подготовили планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС, согласованные с педагогом по физической культуре. Далее мы провели занятия по физической культуре в 5, 6 и 10 классах.

Овладели диагностическими методиками плотности урока, которая составила 94,6 %, что соответствует требованиям по физической культуре. Также мы овладели диагностическими методиками: высокий средний уровень был выявлен в показательных интересах и физической подготовленности у учащихся 6 классов и общий уровень составил 72,3%, как результата учебных уроков по физической культуре в Академическом колледже.

Результатом практики стало овладение нами профессиональных навыков, а именно разработка документов планирования уроков, а также возможностью участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты и проводить диагностику занятия, оценивать его плотность, интерес учащихся к занятию и их уровень физической подготовленности.

Список литературы

1. Волкова, Л. М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л. М. Волкова, В. Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 17–20.
2. Об информации, информационных технологиях и о защите информации : Федер. закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61798
3. Грачева, А. П. ИКТ в управлении образовательным процессом в условиях введения ФГОС / А. П. Грачева. – М. : УЦ Перспектива, 2015. – 27 с.
4. Гуслова, М. Н. Инновационные педагогические технологии : учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / М. Н. Гуслова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
5. Дружинина, Э. А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов / Э. А. Дружинина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 88.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 класса

Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание учителя, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса.

Необходимым условием успешной организации педагогической деятельности и успешного обучения школьников является понимание и учет мотивов обучения. Одним из наиболее значимых мотивов учения является познавательный интерес. Познавательный интерес - это особая избирательная направленность личности на процесс познания. В условиях обучения познавательный интерес проявляется в расположении школьников к учению и вполне доступен для наблюдения. Предлагается осуществить его наблюдение по поведенческим реакциям школьника. Предлагаем оценивать уровень познавательного интереса, исходя из шкалы в 5 баллов. Фиксируя одновременно характер заданий учителя и поведенческие реакции учащегося при их выполнении, можно определить, насколько актуален и интересен учебный материал для наблюдаемого ученика. Для наблюдений выбирается ученик с положительным отношением к физической культуре.

Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание учителя, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса. Частота фиксации поведенческих реакций определяется сменой заданий и выраженными изменениями в поведении ученика.

КЛАССИФИКАЦИЯ

поведенческих реакций для определения познавательного интереса

Уровни познавательного интереса	Характеристика поведенческой реакции учащегося
5	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине.
4	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать.
3	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность.
2	Нежелание заниматься. Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке. Отвлекается, смотрит по сторонам. Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад. Возможны нарушения дисциплины.
1	Полное безразличие к происходящему, скучающий вид и отсутствующий взгляд. Тягостное состояние, сонливость, зевота. Занимается посторонними делами. Частое нарушение дисциплины. Двигательная активность носит разнонаправленный характер. Возникновение состояния крайнего недовольства собой и обиды.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования 07.11.21

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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