

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:  
гр.БПО-22-ФК1

  
подпись

А.А. Наумович  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
АНПОО «ДВЦНО»  
Директор Международной  
лингвистической школы



О.С. Шевченко  
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**  
на производственную педагогическую практику (третью)

Студент Наумович А.А.

1. Срок прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025 (приказ № 2161 - а)

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: 01.09.2025

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН


**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Наумович А.А.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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

А.А. Наумович  
Ф.И.О. (студента)

В период с 01 сентября по 08 ноября 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (третью). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (третьей)

Студент Наумович А.А.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025

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 Международной лингвистической школе	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе</b> Международной лингвистической школы	Ознакомиться с деятельностью Международной лингвистической школы: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	01.09.2025 – 08.11.2025	20	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		76	<b>отсутствуют</b>
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		166  166	<b>отсутствуют</b>
	Провести диагностику плотности урока по		78	<b>отсутствуют</b>

	физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	01.09.2025 — 08.11.2025	30	отсутствуют
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

А.А. Наумович  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Производственной педагогической практике (третьей) студентки группы БПО-22-ФК1 Наумович Анастасии Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (третьей) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

Наумович Анастасия Алексеевна 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 (третьей) с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа.....	4
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа.....	13
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа.....	14
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы .....	62
Выводы .....	76
Список литературы .....	77

## Введение

Производственная педагогическая практика (третья) 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 (третья) проходила на базе «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа с 01.09.2025 по 08.11.2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.В. Горбунова.

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

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

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» Международной Лингвистической Школы, г. Владивосток, ул. Партизанский проспект, 44, кор.4, 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 Международной Лингвистической школе;
- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) у 10 класса в возрасте 16-17 лет в Международной лингвистической школе.

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» Международная Лингвистическая школа

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АНПОО «ДВЦНО» «Международная Лингвистическая школа» (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690106, г. Владивосток, Партизанский пр-т, 44, корп., 4
2)	Название образовательного учреждения	АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	560
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Учитель физической культуры: Сорока Раиса Андреевна-учитель высшей категории
6)	Средняя наполняемость классов	22
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе МЛШ делиться на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. Во внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	МЛШ ООП НОО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП ООО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП СОО ПО ФОП 2025 Дополнительные программы: 1.Художественная школа 2.Турнир интеллектуальных игр 3.Музыкальная студия 4.Мини футбол 5.Баскетбол 6.Танец 7.Студия «Мода и стиль»
----	--	---



		8.Студия «Боярушка» 9.Волейбол 10.Керамика 11. Настольный теннис 12.Экологический проект 13.Дебат клуб
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Баскетбол, волейбол, керамика, мода и стиль, музыкальная студия, настольный теннис, мини футбол, художественная школа, экологический проект, танец, боярушка, турнир интеллектуальных игр, дебат клуб

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	1) Урочная 2) Внеурочная
2)	Основная форма физического воспитания в школе	1) Уроки физической культуры; 2) Физкультурно-массовые мероприятия
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	РП по физкультуре для 1-4х классов по ФГОС-2021 и ФОП (обновление 2025) РП по физкультуре для 5-9х классов по ФГОС-2021 и ФОП Методологический основой является ФГОС
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	1.Спортивные секции 2.Мероприятия на свежем воздухе 3.Физкультурные мероприятия 4.Спортивно-массовые мероприятия

## 1.2 Программа ОУ

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

В рабочей программе для средней (10–11) школы данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном

отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

### **Содержание учебного предмета**

#### **5-й класс**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **10-й класс**

### **Знания о физической культуре.**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание

первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Международной Лингвистической школе

Разработали Тематический план на первую четверть для основной (5 класса) и средней (10 класса) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной Лингвистической школы.

### Расписание уроков по физической культуре

День/ урок и время	1 урок 8:30- 9:10	2 урок 9:30- 10:10	3 урок 10:20- 11:00	4 урок 11:10- 11:50	5 урок 12:50- 13:30	6 урок 13:40- 14:20	7 урок 14:30- 15:10	8 урок 15:25- 16:05
Понедельник			5м3	5м3				
Вторник	10абвм	10абвм			6м1	6м1		
Среда	6м3	6м3						

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (5 класса) АНПОО «ДВЦНО» Международной Лингвистической школы.

№ урока	Тема	Часы
Раздел 1. Модуль Лёгкая атлетика. 16ч.		
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2 ч
2	Бег на средние дистанции.	2 ч
3	Челночный бег 3*10м.	2 ч
4	Прыжок в длину с места толком двумя ногами.	2ч
5	Прыжки в длину с разбега.	2ч
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2ч
7	Метание мяча весом 150гр.	2ч
8	Бег на длинные дистанции.	2ч

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы (10 класса) АНПОО «ДВЦНО» Международной Лингвистической школы.

№ урока	Тема	Часы
Раздел 1. Модуль Лёгкая атлетика. 16ч.		
1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	2 ч
2	Низкий и высокий старт. Бег 60м.	2 ч
3	Эстафетный бег.	2 ч
4	Метание мяча весом 150гр. Бег на средние дистанции.	2ч
5	Метание мяча. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2ч
6	Прыжок в длину с места.	2ч
7	Прыжок в длину с разбега.	2ч
8	Бег 10-12 минут в умеренном темпе.	2ч



### Раздел 3 Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа

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 №1 УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: обучение техники высокого старта; обучение техники низкого старта; повторение бега на короткие дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники высокого старта, обучение технике низкого старта; повторение бега на короткие дистанции
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты реакции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда здорового образа жизни

Инвентарь: свисток, скамейка, перекладина

Время проведения: 12<sup>50</sup> - 13<sup>30</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
ПО ДГО ТОВИ ТЕЛЬ НАЯ (15 мин)	Построение. Сообщение задач занятия	1 мин	Проверить наличие форм, сменкой обуви, указать само чувствие
	Повороты Направо, налево, кругом	1 мин	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках, пятках, руки в стороны за головой; перекайти с пятки на носок, руки на пояс	3 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с прогибом ногам, галоп правым/левым бегом	3 мин	Туповизия слегка космичеко вперед, руки работают вразе туповизия
	Быстрая ходьба восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перебегание через середину в колонны по 3(4)	1 мин	Следить за правильностью счета



<p>ОРУ Развитие мощи шеи I И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>II И.п. - то же 1-поворот головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>III И.п. - то же 1-4-круговые движения головой вправо 5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>IV Развитие плечевого пояса И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-сведение локтей 2-разведение 3-4-круговые движения в плечевом суставе вперед 5-сведение локтей 6-разведение 7-8-круговые движения в плечевом суставе назад</p>	8 повт	Выполнять по осей
<p>V И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8-назад</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>VI И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4-круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8-назад</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>Развитие мощи туловища VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-вправо 4-влево</p>	8 повт	Наклоны, как можно ниже
<p>VIII И.п. - то же 1-поворот туловища вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>IX И.п. - то же 1-4-круговые движения туловища вправо 5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>Развитие мощи коз X И.п. - выпад правой, руки на пояс 1-3-пружинящие движения правой ногой 4-поворот на 180 5-7-пружинящие движения левой ногой 8-и.п.</p>	8 повт	Выпад, как можно глубже
<p>XI И.п. - указ. стойка, руки на колени 1-4-круговые движения в коленном суставе вправо 5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>XII И.п. - стойка ноги врозь, правая на колено, руки в стороны 1-4-круговые движения в коленном суставе вправо</p>	8 повт	Выполнять медленно



О С Н О В Н А Я  (25 мин)	5-8-07 сдв тоже самое упражнение XIII II р - ровная стойка 1-8 - прыжки на двух ногах 1-8 - на левой ноге 1-8 - на правой	8 повт	Выполнение пог сдв
	Обучение технике высокого старта 1. Бег с высокого старта	5р	Обучающийся савит перед левую толчковую ногу, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях
	Обучение технике низкого старта		
	1. Выполнение команды «на старт»	3р	Обучающийся принимает положение низкого старта
	2. Выполнение команды «внимание!»	3р	
	3. Выполнение команды «марш»	3р	
	4. Старт из различных положений	3р	
	5. Бег с низкого старта	3р	
	Развитие силовых способностей		
	1. Подтягивание (для мальчиков)	5р • 2серии	Спина не округлять, колени не выходят за носки Таз не опускать и сильно не поднимать Колени прижать
	2. Подтягивание (для девочек)	5р • 2серии	
	3. Приседания	15р • 2серии	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5р • 2серии	
	5. Вис на перекладинах с подтягиванием прямых ног	5р • 2серии	
	6. Одновременно подтягив ног и рук	15р • 2серии	Колени и руки прижать
	Подвижная игра «воинбад»	5 мин	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  (5 мин)	Игра на внимание «карманы-великаны»	3 мин	По команде «карманы» обучающиеся принимают положение полного приседа, «великаны» - встают
	Построение	2 мин	Указать самоубийство, указать что нового узнали



ПЛАН-КОНСПЕКТ №2  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: повторение техники высокого старта, низкого старта; закрепление бегов на короткие дистанции

**Задачі урока:**

- 1) Образовательная: повторение техники, высоты и длины стрел, закрепление  
бегой на коротких дистанциях
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, безработа реакции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖа

Инвентарь: вилы, скребок, перекопана

Время проведения: 13<sup>40</sup> - 14<sup>20</sup>

Место проведения: спортивный зал .

**Ход урока:**

Часть и урок а	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 115 мин	Построение Сообщение задач Упражнения на внимание	1 мин	Проверить каменные формы, сметной обуви Упражнения выполнять по слайдам
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках, пятках, руки в стороны за головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с прямыми ногами, малой правой/левой ногой	3 мин	Туповисие, слегка покачивания вперед, руки работают вразнобой
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перестроение Через середину в колонну по 3 (4)	1 мин	Следить за правильностью строя
	ОРУ Развитие плечевого пояса 1. И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 - сведение локтей 2 - разведение 3-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед 5 - сведение локтей 6-8 - круговые движения в плечевом суставе назад 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	8 повт   	



	III И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед 5-8 - мах Развитие мощи туловища	8 повт	Выполнять медленно	
	IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон туловища вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	8 повт	наклон, как можно ниже	
	V И.п. - то же 1 - поворот туловища вправо 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.	8 повт	Выполнять не спеша	
	VI И.п. - то же 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8 - влево	8 повт	Выполнять не спеша	
	VII И.п. - сдв ног врозь, руки врозь 1 - наклон туловища к правой ноге 2 - посередине 3 - к левой 4 - и.п.	8 повт	колени не сгибать	
	Развитие мощи ног VIII И.п. - выпад правой, руки на пояс 1-3 - прыжковые движения правой ногой 4 - поворот на 180 5-7 - прыжковые движения левой ногой 8 - и.п.	8 повт	Выпад, как можно глубже	
	IX И.п. - узкая стойка, руки на колени 1-4 - круговые движения в коленных суставах вправо 5-8 - влево	8 повт	Выполнять не спеша	
	X И.п. - стойка ноги врозь, правая на колен, руки впереди 1-4 - круговые движения в плечевых суставах к себе 5-8 - от себя То же с другой ногой	8 повт	Выполнять медленно	
	XI И.п. - основная стойка 1-8 - прыжки на двух ногах 1-8 - на правой ноге 1-8 - на левой	8 повт	Выполнять под счет	
	О С Н О В Н А Я (25 мин)	Повторение техники высокого старта 1 бег с высокого старта	3р	
		Повторение техники низкого старта 1. Бег с низкого старта под камнем	3р	
2. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера		3р	Один обучающийся становится в положение низкого старта, второй становится перед ним	
Развитие гибкости, силовых способностей 1. Наклон вперед на скамейке		30р	наклон, как можно ниже	



	2. Подтягивание (для мальчиков)	Sp 0,5 серии	Спина прямая, колени не выходят за носки Пол не опускается, и талия не поднимается Носки прижимаются
	3. Подтягивание (для девочек)	Sp 0,5 серии	
	4. Приседание	Sp 2 серии	
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Sp 2 серии	
	6. Вис на перекладине с подвешенными предметами	Sp 2 серии	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 15 мин	Подвижная игра "Воин-бала"	5 мин	
	Игра на внимание "картинки-великаны"	3 мин	По команде "картинки" обучающиеся прижимаются к полу, затем полному присяду, "великаны" встают
	Построение	2 мин	Узнать свое место в строю, узнать во нового ученика



# ПЛАН-КОНСПЕКТ №3 УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: закрепление высокого и низкого старта, повторение челночного бега

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление высокого и низкого старта, повторение челночного бега
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты реакции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, скамейка, скакалка, перекладина

Время проведения: 12<sup>50</sup> - 13<sup>30</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия Упражнения для развития мышечной силы	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви Упражнения выполнять по мере
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка - носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны, за головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени назад, с прямыми ногами, голень правой/левой боком	3 мин	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перестроение через середину в колонну по 3	1 мин	Следить за правильностью счета
	ОРУ Развитие плечевого пояса I И.п. - стойка ноги врозь, скакалка в руках 1-2 - подъем на носки, скакалка вверх 3-4 - и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
	II И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-2 - подъем рук 3-4 - и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
	III И.п. - стойка ноги врозь, скакалка в руках 1-4 - перовод скакалки назад 5-8 - и.п.	8 повт	Выполнять не спеша



	Развитие мышц туловища		
	IV И.п. - стойка ноги врозь, скакалка кверху 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинистые движения 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не сгибать
	V И.п. - то же 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево	8 повт	Спина прямая
	VI И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-наклон туловища назад 2-и.п. 3-наклон туловища назад 4-и.п.	8 повт	Спина прямая
	VII И.п. - сев ноги врозь, скакалка вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-и.п.	8 повт	Колени не сгибать
	Развитие мышц ног		
	VIII И.п. - стойка ноги врозь, скакалка кверху 1-прыжок 2-и.п. 3-прыжок 4-и.п.	8 повт	Колени не выносятся за ноги
	IX И.п. - стойка ноги врозь, скакалка книзу 1-выпад правой, руки вверх 2-и.п. 3-выпад левой, руки вверх 4-и.п.	8 повт	Спина прямая
	X И.п. - сев ноги врозь, ноги согнуты в коленях, скакалка заведена за спину 1-выпрямление ног 2-и.п. 3-4 то же самое	8 повт	Держать баланс
	XI Протжки на скакалке: на двух ногах на левой ноге на правой ноге	50 р 50 р 50 р	
О С Н О В Н А Я	Закрепление техники вольного старта 1. Бег с вольного старта	3 р	
	Закрепление техники низкого старта 1. Бег с низкого старта по команде	3 р	
	Повторение челночного бега 1. Бег до средней линии влей боковой линии, возвращение на линию взвута, бег до середины поля, возвра- щение на линию, фиксация на противоположной линейной линии	2 р	Следить за правильной выполнением, линии касаться рукой
	2. Челночный бег 3*10 м	2 р	
	Развитие гибкости, силовых способностей, прыжковая способ- ность 1. Наклоны вперед на скакалке	30 р	наклон, как можно ниже, колени не сгибать
	2. Подтягивания (для мальчиков)	5 р * 2 серии	
	3. Подтягивания (для девочек)	5 р * 2 серии	



З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Ч А Я (5 мин)	4. Приседания	15 р 2 серии	Спина прямая, колени не выносятся за нос
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 р 2 серии	Спина ту не округлена
	6. Вис на перекладине с подвешенной промокной	5 р 2 серии	Подъем прямых ног
	7. Прогнать через беговую скакалку	20 р	
	Игра на внимание "Третий лишний"	3 мин	
	Посвящение	2 мин	Узнать самочувствие, узнать что нового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №4

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: закрепление волевого и нудного старта, <sup>контроль</sup> ~~своя~~ челночного бега

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление волевого и нудного старта, <sup>Фелмюнского бега</sup> контроль
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, быстрота реакции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, скамейка, скакалка, перекладина, секундомер

Время проведения: 13<sup>40</sup> - 14<sup>20</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Потрогание Соблюдение правил занятия Упражнения для развития мышц	1 мин	Проверить наличие формы, легкой обуви Упражнения выполняются под музыку
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны за головой, пережат с пятки на носок, руки на пояс, наклоны вперед на каждой шаг, руки вперед; руки перед грудью, пово- роты туловища на каждой шаг; выпады на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, вперед вперед
	Бег с волевым подниманием бедро, с захлестом голени назад, с прыжком колен, толчок правой/левой ногой	3 мин	Туловище слегка наклонено на вперед, руки работают вдоль туловища
	Быстрая ходьба Восстановительное дыхание	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перестроение через середину в колонны по 3	1 мин	Следить за правильностью следа
О Р У	Развитие плечевого пояса		
	I И.п. - стойка ноги врозь, скакалка ка вниз 1-2 - разбега, на носки, скакалка ка вверх 3-4 - и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
II И.п. - стойка ноги врозь, скакалка		8 повт	Выполнять не спеша



0	<p>30 Спикой 1-2-подъем рук 3-4-и п.</p> <p>II И п. - стойка ноги врозь, скакалка на вращение 1-4-перевод скакалки назад 5-8-и п.</p> <p>Развитие мощи туловища IV И п. - стойка ноги врозь, скакалка ка вверх 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинистые движения 4-и п.</p> <p>V И п. - то же 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево</p> <p>VI И п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-наклон туловища назад 2-и п. 3-наклон туловища назад 4-и п.</p> <p>VII И п. - сдв ноги врозь, скакалка вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-и п.</p> <p>Развитие мощи ног VIII И п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-прыжок 2-и п. 3-прыжок 4-и п.</p> <p>IX И п. - стойка ноги врозь, скакалка вниз 1-выпад правой, руки вверх 2-и п. 3-выпад левой, руки вверх 4-и п.</p> <p>X И п. - сдв, ноги согнуто в коленях, скакалка заведена за спину 1-выпрямление ног 2-и п. 3-4 то же самое</p> <p>XI Протжки на скакалке 1. На двух ногах, скакалка вперед 2. На двух ногах, скакалка назад 3. На левой ноге, скакалка вперед 4. На правой ноге, скакалка вперед 5. На левой ноге, скакалка назад 6. На правой ноге, скакалка назад</p>	<p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>50р</p> <p>50р</p> <p>10р</p> <p>10р</p> <p>10р</p> <p>10р</p>	<p>Выполнять не спеша</p> <p>Спина прямая, колени не сгибаются</p> <p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибаются</p> <p>Колени не выходят за носки</p> <p>Спина прямая</p> <p>Держать баланс</p>
---	---	---	---



С Н О В Н А Я (25 мин)	Старта		
	1. Бег с высокого старта	3р	
	Закрепление низкого старта		
	1. Бег с низкого старта	3р	
	Контроль члнчского бега 3*10	1р	
	Развитие ОРП		
	1. Наклоны вперед на скамейке	30р	Спина прямая, колени не слизба
	2. Подтягивание (для мальчиков)	5*2 серии	
	3. Подтягивание (для девочек)	5*2 серии	
	4. Приседания	15*2 серии	Спина прямая, колени не выносятся за носки
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (5 мин)	5. Отжимания	5*2 серии	
	6. Выпротывание	5*2 серии	
	7. Вис на перекладине с подвешен прямыми ног	5*2 серии	Подъемы прямых ног
	8. Протки через бревно скакалки индивидуально в паре в команде	2р 2р 10р	кто больше протнет, чья команда победит, меньше протнет впереди
	Подвижная игра "Хвостик"	5 мин	1. <del>Два вода</del> Два водителя 2. Каждый сам за себя
	игра на внимание "Третий лишний"	3 мин	
	Построение	2 мин	узнать самоубийств, узнать "сокового" узна



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №5

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к срачу длинной дистанции, обучение техники прыжка в длину с места, контроль четкого бега

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники прыжка в длину с места, контроль четкого бега
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости, координации
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, организованности

Инвентарь: свисток, секундомер, скакалка, координационная палочка, шведская скамья, перекладина

Время проведения: 10<sup>20</sup> - 11<sup>02</sup>

Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (15 мин)	Повторение сообщения задач занятия Упражнения для развития мышц шеи	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви Упражнения выполняются под счет
	Повороты головы Корр. наклоны, круговые ходьба	30 с	Поворот локтя-носка
	на носках/пятах, руки в стороны/за голову, переход с пятки на носок, руки на пояс; как можно вперед на каждой шаг, руки вперед; руки перед грудью, поворот туловища на каждой шаг; выпады на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед.
	Бег	4 мин	
	Быстрая ходьба Выполнение дотакти	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Построение через середину в колонны по 3	30 с	Следить за правильностью счета
	ОРУ Развитие плечевого пояса I П.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-2 - подъем на носки, скакалка вверх 3-4 - и.п. II П.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-2 - подъем рук 3-4 - и.п. III П.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу	8 повт 8 повт 8 повт	Выполнять не спеша Выполнять не спеша Выполнять не спеша



	<p>1-4 -перевод скакалки назад 5-8-и.п. Развитие умения туловизма</p> <p>IV И.п. - стойка ноги врозь, скакалка ка вверху 1-наклон туловища вперед 2-3-прижимание движения 4-и.п.</p> <p>V И.п. - тоже 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево</p> <p>VI И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-наклон туловища назад 2-и.п. 3-наклон туловища назад 4-и.п.</p> <p>VII И.п. - сед ноги врозь, скакалка вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-и.п.</p> <p>Развитие умения ног</p> <p>VIII И.п. - стойка ноги врозь, скакалка ка вверху 1-присед 2-и.п. 3-присед 4-и.п.</p> <p>IX И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-выпад правой, руки вверх 2-и.п. 3-выпад левой, руки вверх 4-и.п.</p> <p>X И.п. - сед, ноги согнуты в коленях, скакалка заведена за стопы 1-выпрямление ног 2-и.п. 3-чтобы сама</p> <p>XI Протки на скакалке 1. На двух ногах, скакалка вперед 2. На двух ногах, скакалка назад 3. На левой ноге, скакалка вперед 4. На правой ноге, скакалка вперед 5. На левой ноге, скакалка назад 6. На правой ноге, скакалка назад</p>	<p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>60р</p> <p>60р</p> <p>15р</p> <p>15р</p> <p>10р</p> <p>10р</p>	<p>Спина прямая, колени не сгибаются</p> <p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибаются</p> <p>Колени не выносятся за ноги</p> <p>Спина прямая</p> <p>Держать баланс</p>
О С	<p>Упражнения на координационный педикл</p> <p>1. Бег с высоким подниманием</p>	1р	Колени поднимать выше



Н О В Н А Я  (25 мин)	Бег		
	2. Бег с захлестом голени назад	1р	Руки работают врозь туловище - да
	3. Сбоку бег с выпяченными руками	2р	
	4. Протжки на двух ногах, в каждую ячейку	1р	
	5. Протжки на левой/правой ноге в каждую ячейку	2р	
	6. Протжки на двух ногах, протжки на ноги врозь	1р	
	7. Сбоку забегание в каждую ячейку	2р	
	Контроль челночного бега з.ю.н.	1р	
	Обучение телки протжки в длину		
	По команде "раз" обучающиеся поднимаются на носки, руки вверх	3р	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  (5 мин)	По команде "два" обучающиеся принимают позу "лягушки"	3р	
	По команде "три" протжки в длину с места	3р	
	Развитие ОРП		
	1. Наклоны вперед на скамейке	30р	Спина прямая, колени к себе
	2. Подгибание	10р 2серии	
	3. Приседание	10р 2серии	Спина прямая, колени не выходят за носки
	4. Отжимание	10р 2серии	Раз не опускать и сильно не поднимать
	5. Вспрыгивание	10р 2серии	
	6. Вис на перекладинах с подвешенной прямой ногой	10р 2серии	
	Подвижная игра "Хвостик"	5 мин	1. Двое водят 2. Каждый сам за себя
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  (5 мин)	Игра на внимание "Берег, море, парк"	3 мин	Берег - шаг вперед Море - шаг назад Парк - руки вверх
	Построение	2 мин	Узнать свое место, узнать что нового узнали

# ПЛАН-КОНСПЕКТ №6 УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к спринту 100м, повторение техники прыжка в длину с места, контроль бего 30м

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники прыжка в длину с места, контроль бего 30м
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости, координации
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖа

Инвентарь: свисток, секундомер, скакалка, координационная петля, шведская стенка, перекладина

Время проведения: 11<sup>12</sup> - 11<sup>50</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Д ГО Т О В И ТЕ Л Ь Н А Я (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия Упражнения для развития мышц шеи	1 мин	Проверить наличие формы спортивной обуви, Упражнения выполнять под счёт
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот плеча-наок
	Ходьба на носках-пятках, руки в со- противлении головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс; шаги вперед на каждой; шаг, руки вперед; руки перед грудью, поворот туловища на каждой шаг; выпады на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	4 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перебегание через середину в колоннах по 3 ОРУ	30с	Следить за правильностью счёта
	Развитие плечевого пояса I и II - стойка ноги врозь, скакалка 8 повт ка вниз 1-2 - подъём на коври, скакалка вверх 3-4 - и.п. III и IV - стойка ноги врозь, скакалка 8 повт ка за спиной 1-2 - подъём рук 3-4 - и.п.	8 повт 8 повт	Выполнять на месте



<p>III И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу</p> <p>1-4 - перевод скакалки назад</p> <p>5-8 - и.п.</p> <p>Развитие умения туловища</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>IV И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх</p> <p>1 - наклон туловища вперед</p> <p>2-3 - пружинистые движения</p> <p>4 - и.п.</p>	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
<p>V И.п. - то же</p> <p>1-2 - наклон туловища вправо</p> <p>3-4 - влево</p>	8 повт	Спина прямая
<p>VI И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной</p> <p>1 - наклон туловища назад</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - наклон туловища назад</p> <p>4 - и.п.</p>	8 повт	Спина прямая
<p>VII И.п. - сед ноги врозь, скакалка вперед</p> <p>1 - наклон туловища к правой ноге</p> <p>2 - по середине</p> <p>3 - к левой ноге</p> <p>4 - и.п.</p> <p>Развитие умения ног</p>	8 повт	Колени не сгибаются
<p>VIII И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх</p> <p>1 - присед</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - присед</p> <p>4 - и.п.</p>	8 повт	Колени не выходят за носки
<p>IX И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу</p> <p>1 - выпад правой, руки вверх</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - выпад левой, руки вверх</p> <p>4 - и.п.</p>	8 повт	Спина прямая
<p>X И.п. - сед ноги сомкнуты в коленях, скакалка заведена за спину</p> <p>1 - выпрямление ног</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - и.то же самое</p>	8 повт	Держать баланс
<p>XI Прокатки на скакалке</p> <p>1. На двух ногах, скакалка вперед</p> <p>2. На двух ногах, скакалка назад</p> <p>3. На левой ноге, скакалка вперед</p> <p>4. На правой ноге, скакалка вперед</p> <p>5. На левой ноге, скакалка назад</p> <p>6. На правой ноге, скакалка назад</p> <p>7. Скрестно</p>	<p>25 р</p> <p>25 р</p> <p>15 р</p> <p>15 р</p> <p>15 р</p> <p>15 р</p>	



О С Н О В Н А Я  (25 мин)	Упражнение на координацию ног сидя		
	1. Бег с высоким подниманием бедра	1р	колени подтянуть вверх
	2. Бег с захлестом голени назад	1р	
	3. Бокс без с высоким подниманием бедра	2р	
	4. Протжки на двух ногах, в каждую ячейку	1р	
	5. Протжки на левой/правой ноге в каждую ячейку	2р	
	6. Протжок на двух ногах, протжком ноги врозь	1р	
	7. Бокс забегание в каждую ячейку	1р	
	коняром бега 30м	1р	
	Повторение техники протжка в длину с места		
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  (5 мин)	1. Под команду (стел)	3р	
	2. Самостоятельно	5р	
	Развитие ОРП		
	1. Наклоны вперед на скамейке	30р	Спина прямая, колени не сгибаю
	2. Подтягивание	10р · 2серии	
	3. Приседание	15р · 2серии	Спина прямая, колени не выносятся за нос
	4. Отжимание	10р · 2серии	Голова опущена и сильно не разгибается
	5. Вспрыгивание	10 · 2серии	
	6. Вис на перекладинах с подтягом, прямых ног	10р · 2серии	
	Подвижная игра "Скайпер"	5 мин	
	Игра на внимание "Берег, море, парк"	3 мин	Берег - шаг вперед Море - шаг назад Парк - руки вверх
	Построение	2 мин	Узнаю самозвоние, узнаю что нового узнаю



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №7

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к сдаче длинной дистанции, закрепление техники прыжка в длину с места, контроль бега 60 м

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление техники прыжка в длину с места, контроль бега
- 2) Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости, координации
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, координационная пестичка, скамейка, переключная, шведская стенка

Время проведения: 10<sup>20</sup> - 11<sup>00</sup>

Место проведения: спортивной зал

## Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка-носок
	ходьба на носках/пятках, руки в сто- яноч/за головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс; наклоны вперед на каждой шаг, руки вперед; руки перед грудью, поворот туловища на каждой шаг; выпады на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, шаг вперед
	Бег	4 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перестроение через середину в колонна по 3	30 с	Следить за правильностью стега
	ОРУ Развитие мышц шеи I. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево II. И.п. - то же 1-поворот головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.	8 повт 8 повт	Выполнять не спеша Выполнять не спеша



<p>III И.п. - тоже 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 - влево Развитие плечевого пояса</p>	8 повт	Выполнять подвздошно
<p>IV И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1 - сведение локтей 2 - разведение 3-4 - круговое движение в плечевом суставе 5 - сведение локтей 6 - разведение 7-8 - круговое движение в плечевом суставе назад</p>	8 повт	Выполнять под стол
<p>V И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад</p>	8 повт	Выполнять под стол
<p>VI И.п. - узкая стойка, руки в замок перед собой 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад</p>	8 повт	Выполнять на спине
<p>Развитие мышц туловища VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон туловища вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево</p>	8 повт	Как можно, как можно ниже
<p>VIII И.п. - тоже 1 - поворот туловища вправо 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.</p>	8 повт	Выполнять <sup>на</sup> спине
<p>IX И.п. - тоже 1-4 - круговое движение туловища вправо 5-8 - влево</p>	8 повт	Выполнять подвздошно
<p>Развитие мышц ног X И.п. - выпад правой, руки на пояс 1-3 - пружинящие движения правой ногой 4 - поворот на 180 5-7 - левой ногой 8 - и.п.</p>	8 повт	Спина прямая
<p>XI И.п. - узкая стойка, руки на коленях 1-4 - круговое движение в коленном суставе вправо 5-8 - влево</p>	8 повт	Выполнять на спине
<p>XII И.п. - стойка ноги врозь, правая на носок, руки вниз 1-4 - круговое движение</p>	8 повт	Выполнять на спине



О С Н О В Н А Я (25 мин)	В гололозном судаве от себя 5-8-к себе Тоже самое другой ногой		
	Упражнения на координацион- ной лестнице:		
	1. Бег с высоким подниманием бедра	2р	Поднимать колени, как можно выше
	2. Бег с замахом голени <del>за</del> козды	2р	
	3. Проток на двух ногах в каж- дую сторону	2р	
	4. Проток на правой/левой ногой	2р	
	5. Проток на двух ногах, проток на одной ногой	2р	
	6. Сбоку забегание в каждую сторону	2р	
	Контроль бегом	1р	
	Закрепление техники протка в длину с места		
З А К Л Ю Ч И ТЕ ЛЬ Н А Я (5 мин)	1. Под стел	3р	
	2. Самоконтроль	5р	
	Развитие ОРУ		
	1. Наклон вперед на коленях	30р	Спина прямая, колени не сгибать
	2. Подтягивание	10р 2серии	
	3. Приседание	10р 2серии	Спина прямая колени не выходят за носки
	4. Отжимание	10р 2серии	
	5. Вис на перекладине с подъемом прямой ноги	10р 2серии	Подъем прямой ноги
	6. Подъем ноги и рук лежа на жи- воте	10р 2серии	Одновременно поднимать руки и ноги
	Подвижная игра "Снайпер"	5 мин	
	Игра на внимание "3, 13, 33"	3 мин	3 - руки на пояс 13 - руки к плечам 33 - руки вверх
	Посредство	2 мин	Узнать самочувствие, узнать что нового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №8

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к сдаче физической подготовки, обучение техники метания малого мяча, контроль прыжка в длину с места

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники метания малого мяча, контроль прыжка в длину с места
- 2) Развивающая: развитие волево-волевой, скоростно-силовой способностей, гибкости, координации
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, рулетка, теннисные мячи, скамейка, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 10-11,50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Часть и урок а	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВКА	построение Соединение задан знаком	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви
	повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот подка-носок
	ходьба на носках/пятках, руки в стороны за головой; переход с пятки на носок, руки на пол; наклоны вперед на коленях шаг, руки вперед; руки перед грудью, повороты туловища на коленях шаг; выпад на коленях шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, вперед вперед
	Бег	4 мин	
	Быстрая ходьба Восстановительное дыхание	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упражнения		
	1. Бег с высоким подниманием бедра	1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
	2. Бег с захлестом голени назад	1р	
	3. Бег с прогибом ног	1р	
	4. Голос правым/левым боком	2р	
	5. Средний шаг правым/левым боком	2р	
	6. Приседания с работой рук назад	2р	Отскок, как можно выше
	Перестроение через середину в колонну по 3	30с	Следить за правильностью счета
	ОРУ Развитие мотильных мышц	8 повт	Выполнять по счету



ка покл		
1-наклон головы <del>в</del> вперед		
2-назад		
3-вправо		
4-влево	8 повт	Выполнять не спеша
II И.п.-то же		
1-поворот головы вправо		
2-и.п.		
3-влево	8 повт	Выполнять медленно
4-и.п.		
III И.п.-то же		
1-4-круговые движения голо- вой вправо		
5-8-влево	8 повт	Выполнять под счет
Развитие плечевого пояса		
IV И.п.-стойка ноги врозь, руки к плечам		
1-сведение локтей		
2-разведение		
3-4-круговые движения в плече- вом суставе вперед		
5-сведение локтей		
6-разведение		
7-8-круговые движения в плече- вом суставе назад	8 повт	Выполнять под счет
V И.п.-стойка ноги врозь, руки в сторону		
1-4-круговые движения в плече- вом суставе вперед	8 повт	Выполнять под счет
5-8-назад		
VI И.п.-стойка ноги врозь, руки в замок перед собой		
1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед		
5-8-назад		
Развитие мышц туловища		
VII И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс	8 повт	Наклоны, как можно ниже
1-наклон туловища вперед		
2-назад		
3-вправо	8 повт	Выполнять не спеша
4-влево		
VIII И.п.-то же		
1-поворот туловища вправо		
2-и.п.		
3-влево	8 повт	Выполнять медленно
4-и.п.		
IX И.п.-то же		
1-4-круговые движения туло- вища вправо		
5-8-влево	8 повт	Спина прямая.
Развитие мышц ног		
X И.п.-выпады правой, руки на пояс	8 повт	
1-3-пружинящие движения правой ногой		
4-поворот на 180		
5-7-левой ногой		
8-и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
XI И.п.-узкая стойка, руки на колени		



	1-4 - круговые движения в коленях, ступне вправо 5-8 - влево XII И.п. - стойка ноги врозь, правая на носок, руки в тазу 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе от себя 5-8 - к себе Ротик самое дружное ногой	8 повт	Выполнить не спеша
О С Н О В Н А Я 9 (25 мин)	Обучение технике метания малого мяча 1. Имитационное упражнение без мяча 2. Имитационное упражнение с мячом, без броска 3. Метание в излете с 2/4/6 метров	10р 10р 10р	Стой на правой ноге, левая впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за спину плеча. Перевести все тело на правую ногу. Перебрав все тело на левую ногу, на носок бросок мяча вперед-вверх
	Контроль проката в длину с мяча	1р	3 попытки, засчитывается лучший результат
	Развитие ОРУ 1. Наклон вперед на скамейке 2. Подъемы 3. Приседания 4. Отжимания 5. Вис на перекладинах с подъемом согнутых ног к груди 6. Подъемом руки ног лежа на животе	30р 10р 2 серии 10р 3 серии 10р 3 серии 10р 3 серии 10р 2 серии	Спина прямая, колени не сгибаются
	Подвижная игра "Снайпер"	5 мин	
	Игра на внимание "3, 13, 33"	3 мин	3 - руки на пояс 13 - руки к плечам 33 - руки вверх
	Построение	2 мин	Указать самолюбивые, указать что нового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №9

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: Обучение Техники метания малого мяча, контроль бег 1000м

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение Техники метание малого мяча.
- 2) Развивающая: развитие выносливости, координации, гибкости, силы
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, секундомер, темпированные лыжи, скамейка, перекидная, шведская стенка

Время проведения: 12<sup>50</sup> - 13<sup>30</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (15 мин)	Построение сообщения задач занятия	1 мин	Проверить наличие формы, сменной обуви
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны за головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс; наклоны вперед на каждой шаг, руки вперед; руки перед грудью, повороты туловища на каждой шаг; вос- ход на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упражнения 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Бег с прямыми ногами 4. Бег правым/левым боком 5. Скрестный шаг правым/левым боком 6. Подскоки с работой рук назад	2р 2р 2р 2р 2р 2р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают враз туловища
	перестроение через середину в колонны по 2	30с	Следить за правильностью стега
	ОРУ с паром Развитие плечевого пояса 1-й п. - стойка ноги врозь, руки вниз 1-2 - подъем на носки, руки вверх 3-4 - и т.д.	8 повт	Упражнение на осанку



О С Н О В Н А	II И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в колене 1-разгибание левой руки, сгибание правой руки 2-и.п. 3-4 тоже самое	8 повт	Сопровождение посылки
	III И.п. - стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1-сгибание рук назад 2-разгибание 3-4-Тоже самое Развитие мотилиз туловища	8 повт	Выполнять медленно, руки полностью выпрямлять
	IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру 1-наклон вперед 2-3-пружинистое движение 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
	V И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру, наклон туловища вперед 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
	VI И.п. - стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1-шаг правой вперед, прогнуться в позе 2-и.п. 3-4 тоже самое другой ногой	8 повт	Выполнять не спеша
	VII И.п. - сед ноги врозь, руки вперед 1-2-наклон партнера 1 вперед 3-4-наклон партнера 2 вперед (поочередные наклоны вперед) Развитие мотилиз ног	8 повт	Колени не сгибаются, выполнять медленно
	VIII И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2-и.п. 3-присед 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не выходят за носки
	IX И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая врозь туловища 1-выпад правой, 2-и.п. 3-выпад левой, левая рука вперед, правая врозь туловища 4-и.п.	8 повт	Спина прямая
	X И.п. - сед, ноги согнуты в коленях, руки вперед 1-разгибание ног (выпрямление) 2-и.п. 3-4. тоже самое	8 повт	Удержание баланса
	XI И.п. - стойка ноги врозь, правая согнута в колене, левая рука под коленом правой ноги партнера, правая рука на плече партнера 1-8 прыжки на левой ноге Тоже самое другой ногой	4 повт	Спина прямая, прыжки выполняются одновременно
	Координационные упражнения стенки стол. мотилиз 1. перебрасывание мяча одной ногой 2. перебрасывание мяча одной рукой в прыжке	5р 5р	Ловить мяч той рукой, которой боти совершил бросок Бросок, как можно точнее



Я (05 мин)	3 Бросок мяча вверх, поворот на 360	5р	Бросок, как можно выше
	Обучение техники метания теннисного мяча	5р	Стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть как локоть. Прогнуться. Отвести правую руку за спину, мяча парочку все тело на правую ногу, передавая все тело на левую ногу, парочку правую ногу на носок, бросок мяча вверх-вперед
	Имитационное упражнение метание мяча без броска	5р	
	2. Имитационное упражнение метание мяча без броска	5р	
	Симовое упражнение		
	1. "Пистолетик"	5р	Воплощать воле опоры
	2. Из упора присев в упор лежа	5р	
	3. Прогнуться на скамье	100р	
	4. Сгибание туловища из положения лежа на спине	20р	
	5. Прогнуться до земли	20р	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (5 мин)	6. Согнутые ноги к подбородку в висе на шведской стенке	5р	
	7. Из виса присев в вис прогнувшись на шведской стенке	5р	
	8. Вспрыгивание из приседа	5р	
	9. Угол в висе на шведской стенке	5р	
	10. Напряжение со сгибной ногой на шведской стенке	5р	Отскок выше
	Контроль веса 1000м	1р	
	Подвижная игра "Перетяжка"	5 мин	
	Игра на внимание "3, 13, 33"	3 мин	3-руки на пол 13-руки к плечам 33-руки вверх
	Посвящение	2 мин	Узнай самого себя, узнай своего учителя



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №10

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: повторение техники метания малого мяча, подготовка к сдаче физической диктанции (12 минут)

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники метания малого мяча, подготовка к сдаче физической диктанции (12 минут)
- 2) Развивающая: развитие выносливости, координации, гибкости, силы
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, организованности

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, скамейка, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 13<sup>40</sup> - 14<sup>20</sup>

Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Подготовка Сообщение задач занятия Упражнения для развития мышц	1 мин	Проверить наличие спортивной обуви Упражнения выполнять под счет
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны, за головой; с пятки на носок, руки на пояс; наклон вперед на коленный шаг, руки вперед; руки перед грудью, поворот туловища на каждый шаг; выпады на каждый шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	4 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упражнения	1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вразнобой
	1. Бег с высоким подниманием бедра	1р	
	2. Бег с захлестом голени назад	1р	
	3. Бег с прижимом колен	1р	
	4. Галоп правым/левым боком	2р	
	5. Скрестный шаг правым/левым боком	2р	
	6. Скользящий бег	1р	
	Перестроение через середину в колонна по 2	30с	Следить за счетом
	ОРУ в паре Развитие плечевого пояса		



	I У.п. - стойка ноги врозь, руки вперёд 1-2-поднять коленки, руки вверх 3-4-и.п.	8 повт	Упражнение на осанку
	II У.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в локоть 1-развести левую руку, сделать правой рукой 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 повт	Сопротивление космическому
	III У.п. - стоя спиной друг к другу стойка ноги врозь, руки вверх 1-сгибание рук назад 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 повт	Выполнять медленно, руки полностью выпрямлять
	Развитие мускул туловища		
	IV У.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру 1-наклон вперед 2-3-прямая спина фиксация 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени на сгибать
	V У.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру, наклон туловища вперед 1-2-наклон туловища назад 3-4-вправо	8 повт	Спина прямая, колени на сгибать
	VI У.п. - стоя спиной друг к другу стойка ноги врозь, руки вверх 1-шаг правой вперед, продвигать се в положении 2-и.п. 3-4-тоже самое другой ногой	8 повт	Выполнять на спине
	VII У.п. - сед ноги врозь, руки вперед 1-4 попережные наклоны вперед Развитие мускул ног	8 повт	Колени на сгибать, выпя- кать медленно
	VIII У.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2-и.п. 3-присед 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не выходят за каси
	IX У.п. - стойка ноги врозь, правая вперед, левая врозь туловище 1-выпад правой 2-и.п. 3-выпад левой, левая рука вперед, правая врозь туловище 4-и.п.	8 повт	Спина прямая
О С Н О В	X У.п. - сед, ноги согнуты в коленях, руки вперед 1-выпрямление ног 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 повт	Удержание баланса
	XI У.п. - стоя боком друг к другу рука на плече партнера 1-4 прогибы на левой ноге 5-8 на правой	4 повт	Пряжки выполнять одновременно
	Координационное упражнение с теннисным мячом		
1. Броски мяча в-верх		5р	Бросок, как можно точнее
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую		5р	

Н А Я (25 мин)	3. Бросок мяча вверх, поворот на 360	5р	Бросок, как можно выше
	Повторение техники метания теннисного мяча		
	1. Имитационное упражнение метание мяча без мяча	5р	
	2. Имитационное упражнение метание без броска	5р	
	3. Метание мяча в корзину с 2/4/6 м	5р	
	Словесное упражнение		
	1. "Письмо лежа"	5р	Выполнять возле опоры
	2. Из упора присев в упор лежа	5р	
	3. Протжки на скакалке	100р	
	4. Сгибание туловища из положения лежа на спине	20р	
	5. Протжки до цели	20р	
	6. Согнуть ноги к подбородку в висе на шведской стенке	5р	
	7. Из виса присев в вис прогнувшись на шведской стенке	5р	
	8. Выпрямление из приседа	5р	
	9. Угол в висе на шведской стенке	5р	
	10. Напряжения со шведской стенки на шведской стенке	5р	Отскок вониз
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (5 мин)	подвижная игра "Переяремке"	5 мин	
	игра на внимание "3, 13, 33"	3 мин	3-руки на пояс 13-руки к плечам 33-руки вверх "
	построение	2 мин	Узнать самую высокую, узнать кто кового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №11

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕТема: *Круговая тренировка*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *совершенствование техники выполнения упражнений*
- 2) Развивающая: *развитие ловкости, координации движений, выносливости*
- 3) Воспитательная: *воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений, трудолюбия, дисциплины*

Инвентарь: *свисток, секундомер, координатный листок, прыгалка 30х*Время проведения: *14-15*Место проведения: *спортивный зал*

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение Сообщение задач занятия	1 мин	Проверить наличие формы, сменной обуви, указать самочувствие
	Повороты направо, налево, кругом	1 мин	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в сторо ны/за головой; с пятки на носок руки на пояс; наклоны вперед на каждой шаг, руки вперед, руки перед грудью, повороты туловища на каждой шаг, выпады на каждой шаг, руки в замок перед собой	1 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упражне ния 1. Бег с высоким поднимани ем бедра 2. Бег с захватом голени каждо 3. Бег с прыжками ногами 4. Галоп правым/левым боком 5. Скрестный шаг правым/левым боком 6. Семаномный бег	1р 1р 1р 2р 2р 1р	Туловище слегка накл но вперед, руки рабо тают вдоль туловища
	Перестроение через середину в колонны по 3(4)	30с	Следить за строем



<p>ОРУ</p> <p>Развитие мощи и сил</p> <p>II И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон головы вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>III И.п. - то же</p> <p>1-поворот головы вправо</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-влево</p> <p>4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>III И.п. - то же</p> <p>1-4-круговые движения головой вправо</p> <p>5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>Развитие плечевого пояса</p> <p>IV И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам</p> <p>1-сведение плечей</p> <p>2-разведение</p> <p>3-4-круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-сведение плечей</p> <p>6-разведение</p> <p>7-8-круговые движения в плечевом суставе назад</p>	8 повт	Выполнять под счет
<p>V И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-8-назад</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>VI И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед собой</p> <p>1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-8-назад</p>	8 повт	Выполнять медленно
<p>Развитие мощи туловища</p> <p>VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон туловища вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p>	8 повт	Как можно, как можно : сила
<p>VIII И.п. - то же</p> <p>1-поворот туловища вправо</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-влево</p> <p>4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>IX И.п. - то же</p> <p>1-4-круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>X И.п. - сед ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-наклон туловища к правой ноге</p> <p>2-по середине</p> <p>3-к левой ноге</p> <p>4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять не спеша, ноги в коленях не сгибать
<p>Развитие мощи ног</p> <p>XI И.п. - выпады правой, руки на пояс</p> <p>1-3-пружинистые движения</p> <p>4-поворот на 180</p> <p>5-7 пружинистые движения левой ногой</p> <p>8-и.п.</p>	8 повт	Выполнять как можно глубже



	<p>XIII И п - узкая стойка, руки на коленях 1-4 - круговые движения в коленях сгибая вправо 5-8 - влево</p> <p>XIII И п - стойка ноги врозь, правая на носок, руки внизу 1-4 - круговые движения в коленях сгибая от себя 5-8 - к себе Топок правой ногой</p> <p>XIV И п - основная стойка 1-4 - прыжки на левую ногу 5-8 - на правую ногу</p>	8 повт	Выполнять не спеша
		8 повт	Выполнять не спеша
		8 повт	Выполнять поглубже
О С Н О В Н А Я (15 мин)	<p>Круговая тренировка 20с работа, 20с отдых, 2 круга 1. Стояние. Вис на шведской стенке с подвешенным прямым ког 2. Упор лежа с перекладом техники 3. Смена положения тела на шведской стенке 4. Сгибание, разгибание рук в упоре стоя на скамейке 5. Протжки через скамейку 6. Подборот мачи с хлопками 7. Приседание с касанием пола 8. Бег с волочением подтянутого бедра на координационной дорожке 9. Протжки на скамейке 10. Лежа на животе, подвешенный прямым ког и рук 11. Упор присев, упор лежа 12. Подъем туловища с касанием пола, лежа на спине, ноги согнуты в коленях 13. Перекат прямой ког сбоку через барьер 14. Ступеньки</p>		<p>Колени не сгибать</p> <p>Таз не опускать и сильно не поднимать</p> <p>Отталкиваться, как кошки встав</p> <p>Таз не опускать</p> <p>Подборот мачи, как кошки встав</p> <p>Спина прямая, колени не выводить за линию</p> <p>Колени встав поднимать</p> <p>Выполнять без отскока</p> <p>Поднимать туловище до конца</p>
	Подвижная игра "Зиминки"	5 мин	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (15 мин)	Игра на внимание "Берег, море, парус"	3 мин	Берег - шаг вперед море - шаг назад парус - руки вверх
	Построение	2 мин	Узнать свои чувства, узнать что нового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №12

## УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: кроссовая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению упражнений, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток секундомер, координационная пестинка, скамейки, перекладина, гриппин, теннисный мяч

Время проведения: 8<sup>30</sup> - 9<sup>10</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия Упражнения для развития мышц шеи	1 мин	Проверить наличие формы, сменной обуви, Упражнения выполняются по с счет
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках; руки в стороны из головы; перекат с пятки на пальцы, руки на пояс; наклон вперед на каждую ногу, руки впе ред; руки перед грудью, повороты туловища на каждую ногу. Воп роек на каждую ногу, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Бег с прыжком на пятки 4. Галоп правым/левым боком 5. Скрестный шаг правым/левым боком 6. Семенящий бег 7. Прогнать с кося на кося	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклоне но вперед, руки работают вдоль туловища
	Перестроение через середину в колонны по 2	30с	Следить за строем
	ОРУ в парах Развитие плечевого пояса		



	I И.п. - стойка ноги врозь, руки вни- зу 1-2-подъем на носки, руки вверх 3-4-и.п.	8 повт	Вращения на осанку
	II И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в локте 1-разгибание левой руки, сгиба- ние правой руки 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 повт	Сопровождение посылки
	III И.п. - стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1-сгибание рук назад 2-и.п. 3-4-тоже самое Развитие мышц туловища	8 повт	Выполнять посылки, руки полностью выпрямлять
	IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинящие движения 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
	V И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера, наклон туло- вища вперед 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
	VI И.п. - стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1-шаг правой вперед, прогнувшись в положение 2-и.п. 3-4-тоже самое другой ногой	8 повт	Выполнять не спеша
	VII И.п. - сдв ноги врозь, руки вперед 1-4-последовательные наклоны вперед Развитие мышц ног	8 повт	Выполнять не спеша
	VIII И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2-и.п. 3-присед 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не выходят за носки
	IX И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая вдоль туло- вища 1-выпад правой 2-и.п. 3-выпад левой, левая рука вперед, правая вдоль туловища 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, выпады, как можно шире
	X И.п. - сдв, ноги согнуты в коленях, руки вперед 1-выпрямление ног 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 повт	Удержание баланса
	XI И.п. - стоя боком друг к другу, рука на плече партнера 1-4-протки на левой ноге 5-8-на правой	8 повт	Противники выполняют одне- временно
О С Н	Круговая тренировка 20с работа, 20с отдых, 2 круга 1-стопка. Вис на шведской стенке с разведенной ногой		Колени не сгибаются



О О Н А Я (125 мин)	2. Планка (упор лтя) с поочередным поджиманием рук		Так сильно не поджимать и опускать
	3. Смена положения ног на шведской стенке		Отскоки как можно выше
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре ладоней на скамейке		Так не опускать
	5. Протискивание через скамейку		
	6. Подборка мяча с хлопками		Подборка, как можно выше
	7. Подпрыгивание на правой ноге с опорой		Спина прямая, колени не выпячивать за носок
	8. Подпрыгивание на левой ноге с опорой		
	9. Челночный бег		
	10. Упор присев, упор лежа		Выполнить без отскока.
	11. Подъем туловища с набивным мячом, лежа на спине, ноги согнуты в коленях		Поднимать туловище до касания
	12. Лежа на животе, подъем ног и рук		Руки и ноги прямые
	13. Перенос прямых ног через барьер		
	14. Ступеньки		
	15. Протискивание двумя ногами <sup>на</sup> координатной сетке		
	Подвижная игра "Хвостики"	3 мин	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (5 мин)	Игра на внимание "Берег, море, парус"	1 мин	Берег - шаг вперед Море - шаг назад Парус - руки вверх
	Игра на внимание "Успей убрать руки"	2 мин	
	Построение	1 мин	Узнать самолюбивые узнают своего нового учителя



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №13

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, секундомер, шведская скамья, гимнастический мат, скамейка, скакалка, флажки, барьеры

Время проведения: 3<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовка (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви, указать самоконтроль
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка - носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны/за головой; перепад с пятки на носок, руки на пояс; наклоны вперед на каждую ногу, руки вперед; руки перед грудью, повороты туловища на каждую ногу; выпады, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально подготовительные упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Бег с пружинящими ногами 4. Галоп правой/левой ногой 5. Скрестный шаг правой/левой ногой 6. Шлепающий бег 7. Протиски с ноги на ногу	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
	Построение Через середину в колонны по 3	30 с	Следить за местом
	ОРУ Развитие ловкости 1-шаг ноги вперед, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад	8 повт	Выполнять не спеша



3-вправо 4-влево	8 повт	Выполнять не спеша
II И.п. - то же 1-поворот головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
III И.п. - то же 1-4-круговые движения головы вправо 5-8-влево	8 повт	Выполнять не спеша
Развитие плечевого пояса IV И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-сведение локтей 2-разведение 3-4-круговые движения в плече- вом суставе вперед 5-сведение локтей 6-разведение 7-8-круговые движения в плече- вом суставе назад	8 повт	Выполнять под счет
V И.п. - стойка ноги врозь, руки в сторону 1-4-круговые движения в плече- вом суставе вперед 5-8-назад	8 повт	Выполнять медленно
VI И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4-круговые движения в плече- запястных суставах вправо 5-8-влево	8 повт	Выполнять медленно
Развитие мышц туловища VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	8 повт	Наклоны, как можно ниже
VIII И.п. - то же 1-поворот туловища вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.	8 повт	Выполнять не спеша
IX И.п. - то же 1-4-круговые движения туло- вища вправо 5-8-влево	8 повт	Выполнять не спеша
X И.п. - сев ноги врозь, руки вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-и.п.	8 повт	Ноги в коленях не сгибать
Развитие мышц ног XI И.п. - выпад правой, руки на пояс 1-3-пружинящие движения 4-поворот на 180 5-7-пружинящие движения левой ногой 8-и.п.	8 повт	Выпад, как можно шире
XII И.п. - узкая стойка, руки на коленях	8 повт	Выполнять не спеша



	<p>1-4-круговое движение в коленях, суставах вправо 5-8 влево</p> <p>XIII п - стойка ноги врозь, правая на носок, руки вдоль туловища</p> <p>1-4-круговое движение в коленях суставах от себя 5-8 - к себе</p> <p>Потом сделать другой ногой</p> <p>XIV п - основная стойка 1-4-протжки на левой ноге 5-8 - на правой ноге</p>	<p>8 повт</p> <p>8 повт</p>	<p>Выполнять по степу</p> <p>Выполнять под счет</p>
О С Н О В Н А Я (25 мин)	<p>Круговое вращивание 20с. работа, 20с. отдых, 2 круга 1. Стануца. Вис на шведской стенке с подвешенной ногой</p> <p>2. Упор лежа с попередными подниманием рук</p> <p>3. Сильно положение ног на шведской стенке</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке</p> <p>5. Протжки через скамейку</p> <p>6. Подброс мяча с хлопками</p> <p>7. Полуприсед на правой ноге с опорой</p> <p>8. Полуприсед на левой ноге с опорой</p> <p>9. Челночный бег</p> <p>10. Подъем туловища с набивной мячом, лежа на спине, ноги согнуты в коленях</p> <p>11. Упор присев, упор лежа</p> <p>12. Лежа на спине, подъем рук и ног</p> <p>13. Перекос прямых ног через барьер</p> <p>14. Скрутки</p> <p>15. Протжки на двух ногах на координационной дорожке</p>		<p>ноги не сгибать в коленях</p> <p>Таз сильно не поднимать и не опускать</p> <p>Отжиматься, как можно выше</p> <p>Таз не опускать</p> <p>Подбрасывание мяча, как можно выше</p> <p>Спина прямая, колени не выводить за носок</p> <p>Подъем туловища до колен</p> <p>Выполнять без отскока</p> <p>Руки и ноги прямые</p>
	Подвижная игра "скайпер"	3 мин	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А (5 мин)	Игра на внимание "картинки-великаны"	2 мин	Картинки-присед Великаны-приток на двух ногах
	Игра на внимание "улей убрать руки"	2 мин	
	Построение	1 мин	Узнать самостоятельную узнать что нового узнали



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №14

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕТема: *Сласть*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование навыков работы с различными предметами
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости, скорости
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, эстафетная палочка, конус; баскетбольный мяч, теннисный мяч, скакалка, обруч

Время проведения: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Часть и урок а	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение Сообщение задач занятия Упражнения для развития навыков	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви, указать самоконтроль Упражнения выполнять по схеме
	Повороты направо, налево, кругом	30 с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках, пятках, руки в стороны, за голову; перекат с пятки на носок, руки на пояс; коленки туловища вперед, руки вперед; повороты туловища на каждую ногу, руки перед грудью. Восклицания на каждую ногу, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд прямо
15 мин	Бег	3 мин	
	Специально беговые упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Бег с прямыми ногами 4. Галоп правыми/левыми ногами 5. Скрестный шаг правыми/левыми ногами 6. Скакалочный бег 7. Прятки с коньком на ногу	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают в такт туловищу
	ОРУ в парах Развитие плечевого пояса И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 - подвешивание на коски, руки вверх 3-4 - и.п.	8 повт	Упражнения на осанку



	<p>II И.п. - стойка ноги врозь, правая рука согнута в локте, левая вперед 1-разгибание правой руки, сгибание левой 2-и.п. 3-4-тоже самое</p> <p>III И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх 1-сгибание рук назад 2-и.п. 3-4-тоже самое</p> <p>Развитие мотильно-туловища</p> <p>IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинящие движения 4-и.п.</p> <p>V И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру, наклон туловища вперед 1-2-наклон туловища вправо 3-4-влево</p> <p>VI И.п. - стоя спиной друг к другу, сто-ка ноги врозь, руки вверх 1-шаг правой вперед, прогнуться в пояснице 2-и.п. 3-4-тоже самое другой ногой</p> <p>VII И.п. - сед ноги врозь, руки вперед 1-4-подчеркивание наклона туловища вперед Развитие мотильно-ног</p> <p>VIII И.п. - сед, ноги врозь, согнута в коленях, руки вперед 1-разгибание ног 2-и.п. 3-4-тоже самое</p> <p>IX И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2-и.п. 3-присед 4-и.п.</p> <p>X И.п. - чужая стойка, правая рука вперед, левая вдоль туловища 1-выпад правой 2-и.п. 3-левая рука вперед, правая вдоль туловища, выпад левая 4-и.п.</p> <p>XI И.п. - стоя боком друг к другу, руки на плечи партнера 1-4-протяжки на левой ноге 5-8-на правой ноге</p>	<p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p> <p>8 повт</p>	<p>Сопровождение посылки</p> <p>Выпрямление рук до конца</p> <p>Спина прямая, колени не сгибаются</p> <p>Спина прямая, колени не сгибаются</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед</p> <p>Колени не сгибаются, наклон, как можно глубже</p> <p>Выпрямление ног до конца</p> <p>Спина прямая, колени не выходят за носки</p> <p>Спина прямая, выпад, как можно шире</p> <p>Пряжки выполняются одновременно</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Эстафетная палочка</p> <p>1. Бег с эстафетной палочкой</p>		<p>Каждой участнице по очереди бегать с эстафетной палочкой оббегая конус, возвращаясь бегом к команде. И так повторять задание вся коман-да. Кто закончил - поднимает руки</p> <p>Участники зажимают нел</p>

в 5 мин 2. Кенгуру "

3. Попади мячом в цель	методу, кот. и приводит до конца, отбивая его, затем мет берет в руки и бежит до своей команды, передает мяч следующему участнику команды, участник команды подбегает прова на один бросок, он должен податься в бить мячом. Подбегает команда, у которой больше точек попадания.		
4. Передача мяча над головой	Первый игрок получает мяч под головой и бежит в конец. Подбегает команда, которая больше закатил эстафету. Участвуют два игрока из команды. Они должны пробежать с мячом, который надо удерживать спиной.		
5. Удержание мяча	Каждый участник команды бежит сзади скакочку до конца, оббегает его, бежит к своей команде.		
6. Бег через скакочку	Игра на скорости. На поле расположены 3 обруча разного цвета. Стартуя, игроки по очереди добегает до первого обруча, поднимают его, пропускают. Чер. себя. То же самое делают со следующими обручами.		
7. "Молчаное ушко"			
Подвижная игра "Хвостик"	1,5 мин		
2) Подвижная игра "Захват флага"	1,5 мин		
3) Подвижная игра "Скайпер"	2 мин		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (5 мин)	Игра на внимание "3, 13, 33"	2 мин	3 - руки на пол 13 - руки к ногам 33 - руки вверх
	Игра на внимание "услел, убрал руки"	2 мин	
	Росрвоение	1 мин	Узнаю самочувствие, узнаю что нового узнали



**ПЛАН-КОНСПЕКТ №15 КОНТРОЛЬНОГО  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ**

Тема: Круговая Тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений
  - 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости
  - 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений, трудолюбия, проворства
- Инвентарь: свисток, секундомер, координационная пестинка, скамейка, перекидная доска, флажки, мячик, мат
- Время проведения: 15<sup>25</sup> - 16<sup>05</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О Т О В Л Е Н И Я	Построение Сообщение задач занятия Упражнения для развития мышц шеи	1 мин	Проверить наличие формы, спортивной обуви Упражнения выполнять под счёт
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятка-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в сторону/за головой; перекал с пятки на носок, руки на пояс, наклоны вперед на каждой ноге, руки вперед; руки перед грудью повороты туловища на каждой ноге; выпады на каждой ноге, руки в за- мок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 мин	
	Боксёрская ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специально беговые упраж- нения:		
	1. Бег с выносом поднимании ем бедра 2. Бег с захлестом голени на- зад 3. Бег с прижимом ног 4. Галоп правым/левым боком 5. Крестный шаг правым/левым боком 6. Скакалочный бег 7. Протопы с ноги на ногу	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклоне- но вперед, руки работают вдоль туловища



Перестроение через середину в колонны по 2	30с	Судить за собой
ОРУ в парах Развитие плечевого пояса I И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз 1-2 - подвиги на носки, руки вверх 3-4 - и.п.	8 повт	Упражнение на осанку
II И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в локте 1 - разгибание левой руки, сгиба- ние правой руки 2 - и.п. 3-4 - тоже самое	8 повт	Сопровождение посылки
III И.п. - стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1 - сгибание рук назад 2 - и.п. 3-4 - тоже самое	8 повт	Выполнять медленно, руки непостоянно выпрямлять
Развитие мышц туловища IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру 1 - наклон туловища вперед 2-3 - пружинистое движение 4 - и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не сгибать
V И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнеру, наклон туловища вперед 1-2 - наклон туловища вправо 3-4 - влево	8 повт	Спина прямая, колени не сгибать
VI И.п. Стоя спиной друг к другу, стойка ноги врозь, руки вверх 1 - шаг правой вперед, прогнувшись в пояснице 2 - и.п. 3-4 - тоже самое другой ногой	8 повт	Выполнять не спеша
VII И.п. - сед ноги врозь, руки вперед 1-4 - попеременные наклоны вперед	8 повт	Колени не сгибать, выпол- нять медленно
Развитие мышц ног VIII И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1 - присед 2 - и.п. 3 - присед 4 - и.п.	8 повт	Спина прямая, колени не выходят за носки
IX И.п. - стойка ноги врозь, пра- вая рука вперед, левая вбок туловища 1 - выпад правой 2 - и.п. 3 - выпад левой, левая рука вперед, правая вбок туловища 4 - и.п.	8 повт	Спина прямая
X И.п. - сед, ноги согнуты в коле- нах, руки вперед 1 - выпрямление ног 2 - и.п. 3-4 - тоже самое	8 повт	Удержание баланса
XI И.п. - стоя боком друг к другу	8 повт	Протяжки выполнять одновременно



	рука на плече партнера 1-4 - протжки на левой ноге 5-8 - на правой ноге		
О С Н О В Н А Я (25 мин)	Крупевова тренировка 20с робота / 20с отдыха / 2 круга 1. Станция. Вис на шведской стенке с подвешенной прямой ног 2. Упор лежа с перекатом телесного меча из одной руки в другую 3. Смена положения ног на шведской стенке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя на скамейке 5. Протжки через скамейку 6. Подброс мяча с хлопками 7. Приседания с набивочным мячом 8. Бег с высоким подниманием бедра на координационной ленте 9. Протжки на скамейке 10. Пятка на пилоне, подвешен прямых рук и ног 11. Упор присев, упор лежа 12. Подъем туловища с набив- очным мячом, затем на спине, ноги согнуты в коленях 13. Перенос прямых ног сбоку через барьер 14. Соушки		Колени не сгибать  Таз сильно не округлять и не поднимать  Отскочить, как на две ноги  Таз не опускать  Подброс мяча, как мячик броси Спина прямая колени не вы- ходят за носки  Колени во время поднимания
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (5 мин)	Игра на внимание "3, 13, 33"	2 мин	3 - руки на пол 13 - руки к плечам 33 - руки вверх
	Игра на внимание "успо- кой руки"	2 мин	Обучающиеся встают вместе. прямые руки вперед пальцами вверх, по свойскому обучающиеся опускают руки вниз, вместе водимой кончиками одной руки, то обучающиеся прямую руку за спину, если двое, то делится пополам
	Построение	1 мин	Узнавать со слов ведущего, узнавать что нового узнали



**ПЛАН-КОНСПЕКТ №16 КОНТРОЛЬНОГО  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ**

Тема: Эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование навыков работы с различными предметами
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости, скорости
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполняемым физическим упражнениям, трудолюбие, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, эстафетная палочка, конус, баскетбольный мяч, теннисный мяч, скакалка, обручи

Время проведения: 10<sup>00</sup> - 10<sup>50</sup>

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (15 мин)	Построения Сообщения задач занятия	1 мин	Проверить наличие экипировки, легкой обуви, узнать самочувствие
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятки-носок
	Ходьба на носках/пятках, руки в стороны за голову; перекал с пятки на носок, руки на пояс; наклоны туловища вперед на каждой шаг, руки вперед; повороты туловища на каждой шаг, руки перед грудью; бо-пояс на каждой шаг, руки в замок перед собой	1,5 мин	Спина прямая, туловище вперед
	Бег	3 мин	
	Специально беговые упражнения:		
	1. Бег с высоким подниманием бедра	1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают в ритме туловища
	2. Бег с захлестом голени назад	1р	
	3. Бег с прыжками ногами	1р	
	4. Галоп правыми/левыми боком	2р	
	5. Скрестный шаг правыми/левыми боком	2р	
	6. Бельведирский бег	1р	
	7. Протекти с коны на ноги	1р	
	8. Протекти подскоки с работой рук назад	1р	Подскок, как можно выше
	9. Подскоки с работой рук вперед	1р	
	Перестроения через середину в колонны по 3(4)	30с	Следить за строем
	ОРУ Развитие мышц шеи		



<p>I И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс          1-наклон головы вперед          2-назад          3-вправо          4-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>II И.п. - то же          1-поворот головы вправо          2-и.п.          3-влево          4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>III И.п. - то же          1-4-круговое движение головы вправо          5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>Развитие плечевого пояса          IV И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам          1-сведение локтей          2-разведение          3-4-круговое движение в плечевом суставе вперед          5-сведение локтей          6-разведение          7-8-круговое движение в плечевом суставе вправо</p>	8 повт	Выполнять под счет
<p>V И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны          1-4-круговое движение в плечевом суставе вперед          5-8-назад</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>VI И.п. - узкая стойка, руки в замке перед собой          1-4-круговое движение в плечевом суставе вправо          5-8-влево</p>	8 повт	Выполнять не спеша
<p>Развитие мышц туловища          VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс          1-наклон туловища вперед          2-назад          3-вправо          4-влево</p>	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
<p>VIII И.п. - то же          1-поворот туловища вправо          2-и.п.          3-влево          4-и.п.</p>	8 повт	Спина прямая, взгляд вперед
<p>IX И.п. - то же          1-4-круговое движение туловищем вправо          5-8-влево</p>	8 повт	Спина прямая, взгляд вперед
<p>X И.п. - сев ноги врозь, руки вперед          1-наклон туловища к правой ноге          2-посередине          3-к левой ноге          4-и.п.</p>	8 повт	Спина прямая, колени не сгибаются
<p>Развитие мышц ног          XI И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед          1-присед          2-наклон туловища вперед          3-присед          4-и.п.</p>	8 повт	Спина прямая, колени не выносятся за ноги
<p>XII И.п. - стойка ноги врозь, руки на</p>	8 повт	Выполнять не спеша



	<p>коленки 1-2 - круговое движение в коленном суставе вправо 3-4 - влево 5-6 - карусель 7-8 - во внутрь XIII и п - стойка ноги врозь, правая на носок, руки вдоль туловища 1-4 - круговое движение в голеностопном суставе от себя 5-8 - к себе То же самое другой ногой XIV и п - основная стойка 1-4 - протиски на левой ноге 5-8 - на правой ноге</p>	8 повт  8 повт	<p>Выполняют на степе  Выполняют под стел</p>
ОСНОВНАЯ	<p>Эстафеты 1. Без эстафетной палочки  2. "Кемизур" (25 мин)  3. Поради мячом в цель  4. Передача мяча над головой  5. Удержание мяча  6. Бег через скакалку  7. "Молвкоз ушко"  8. Полоса препятствий; - прыжки через скакалку, - бег до конуса - снимание вращивание рук в упоре лежа (3 р) - бег до места старта</p>		<p>Каждый участник по очереди бежит с эстафетной палочкой, оббегает конус, возвращается бегом к команде. И так выполнят задание все команды. Кто закончил - поднимает руки Участник зажимает мяч между ног и проползает до конуса, оббегает его, затем мяч берет в руки и бежит до своей команды, передает мяч следующему участнику Каждый участник команды получает право на один бросок. Он должен попасть в бить мишень. Работает команда, у которой больше точных попаданий Первый игрок посочиняет мяч над головой и бежит в команду. Подбегает команда, которая должна закончить эстафету Участвуют двое игроков из команды. Они должны пробежать с мячом, который надо удерживать спиной Каждый участник команды бежит через скакалку до конуса, оббегает его, и бежит к своей команде Игра на скорость. На полу расположены 3 обруча врозь линиями в старте. Стартеры игроки по очереди забегают до первого обруча, подпрыгивают, проползают через себя. Тот, кто сам бежит со следующим обручем Каждый участник команды пробегает по станциям</p>
	<p>Подвижные игры 1. "Хватим" 2. "Захват флага" 3. "Снайпер"</p>	1,5 мин 1,5 мин 2 мин	
ЗАКРЕПЛЕНИЕ	<p>Игры на внимание 1. "3, 13, 33" 2. "Успей убрать руки"</p>	2 мин 2 мин	
	<p>Построение</p>	1 мин	<p>Узнать самочувствие, узнать эмоциональное</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 Международной лингвистической школе. Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 10 классе в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 10 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование (*не менее 5 тестов*) и определить уровень физической подготовленности у 10 класса в возрасте 15-16 лет в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 10 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 10 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 10 классе по формуле:

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

T (урока)

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

T (урока)

Примечание: - 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) Наумович Анастасия АлексеевнаФ.И.О. наблюдаемого Рыжков Иван АндреевичДата проведения 14.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 20 минут	Вход в зал	0		60с			
	Построение	60				20с	
	Сообщение задач урока	1.20	23с				
	Строевые упражнения	1.43		20с			
	Ходьба	2.03		1.23			
	Упражнения в ходьбе	3.26		2.0			
	Бег	5.26		3.32			
	Ходьба	8.58		1.0			
	Перестроение	9.58	10с	20с			
	Беговые упражнения	10.28		1.30			1.35
	Перестроение	13.33	10с	20с			
	Ору на месте	13.53		6 мин			
Основная часть 35 минут	Питьевой режим	19.53			1.01		
	Построение	20.54			30с		
	Объяснение и показ станций	21.24	2.26				
	Распределение по станциям	23.50		48			
	Выполнение упражнения на станции	24.38		20с			
	Переход	24.58		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	25.18		20с			
	Переход	25.38		6с	14с		



	Выполнение упражнения на станции	25.58		20с			
	Переход	26.18		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	26.38		20с			
	Переход	26.58		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	27.18		20с			
	Переход	27.38		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	27.58		20с			
	Переход	28.18		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	28.38		20с			
	Переход	28.58		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	29.18		20с			
	Переход	29.38		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	29.58		20с			
	Переход	30.18		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	30.38		20с			
	Переход	30.58		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	31.18		20с			
	Переход	31.38		6с	14с		
	Выполнение упражнения на станции	31.58		20с			
	Отдых, уборка инвентаря	32.18			1 мин	1 мин	
	Питьевой режим	34.18			30с		
	Построение	34.48				20	
	Объяснение	35.08	59 с				
	Подвижная игра	36.07		6.04			
	Питьевой режим	42.11			1.30		

	Подвижная игра	43.41		5.35			
	Питьевой режим	49.16			1.34		
Заключи- тельная часть	Построение	50.50				20	
10 минут	Игра на	51.20		3.30 мин			
	Игра на	54.50		3 мин			
	Итоги урока	57.50		1 мин			
	Организационны й выход из зала	58.50		1.10			
	<b>Итого</b>	60.00	4.08	43.03с	8.42	2 мин	1.35с
	<b>А.П.=75</b>						
	<b>О.П.=93</b>						

Результаты исследования: анализ данных протокола хронометрирования урока по физической культуре, выполненный в результате наблюдений за Ким Алисой, ученицей 10 класса, позволил определить общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 93%, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры, так как должна составлять 100%. Простой был выявлен на 9 минуте в подготовительной части занятия и составил 1.35с. Он был связан с нерационально потраченным временем, на переход от одной диагонали к другой для выполнения беговых упражнений. Моторная плотность урока составила 75%. Она является средней, так как для учащихся 10 классов отдых на круговой тренировке составил 20 секунд. Моторная плотность соответствует требованиям к урокам разучивания новых учебных знаний.

Продолжительность подготовительной части урока составила 20 мин., основной – 35 мин., а заключительной – 10 мин. Время, отведённой учителем на заключительную часть урока позволила восстановиться детям после круговой тренировки и, с помощью игры, развило внимание.

Заключение к уроку: учителем были решены почти все задачи урока. Простой в 1.35с, выявленный в подготовительной части урока, свидетельствует о некорректной задаче движения для выполнения беговых упражнений. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявляемым требованиям, так продолжительность заключительной части составила всего 10 мин. Следовательно, задачи урока, поставленные учителем, его тип занятия и реализация соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.

В качестве рекомендаций учителю можно пожелать:

- заранее подготавливать инвентарь для занятия;
- грамотно подбирать тип выполнения беговых упражнений с учётом количества учащихся на уроке.



## 4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 10 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 10 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) Наумович Анастасия Алексеевна

Ф.И. наблюдаемого Рыжков Иван Андреевич

Дата проведения 14.10.2025

Задачи урока:

1. Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки
2. Развивающая: комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты), а также формирование двигательных навыков и умений
3. Оздоровительная: повышение работоспособности и укрепление здоровья занимающихся в условиях повышенной моторной плотности урока и эмоциональной вовлеченности
4. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и инициативности

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
0	Вход в зал	Желание узнать.	4
60	Построение	Полная заинтересованность	4
1.20	Сообщение задач урока	Физический и эмоциональный подъем	5
1.43	Строевые упражнения	Повышенная двигательная	4
2.03	Ходьба	Мало инициативы	3
3.26	Упражнения в ходьбе	Полная заинтересованность	4
5.26	Бег	Блеск в глазах	5
8.58	Ходьба	Мало инициативы	3

9.58	Перестроение	Состояние нетерпения, возбуждения	5
10.28	Беговые упражнения	Быстро принимается за дело	5
13.33	Перестроение	Чувство удовольствия	5
13.53	Ору на месте	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
19.53	Питьевой режим	Спокойствие	4
20.34	Построение	Чувство удовольствия	5
21.24	Объяснение и показ станций	Быстро принимается за дело	5
23.50	Распределение по станциям	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4
24.38	Выполнение круговой	Блеск в глазах	5
32.18	Отдых, уборка инвентаря	Спокойствие	5
34.18	Питьевой режим	Спокойствие	5
34.48	Построение	Мало инициативности	3
35.08	Объяснение игры	Сосредоточенность	4
36.07	Подвижная игра	Полная заинтересованность	5
42.11	Питьевой режим	Спокойствие	4
43.41	Подвижная игра	Полная заинтересованность	5
49.16	Питьевой режим	Спокойствие	4
50.50	Построение	Спокойствие	4
51.20	Игра на внимание	Полная заинтересованность	5
54.50	Игра на внимание	Блеск в глазах	5
57.50	Итоги урока	Спокойствие	4
58.50	Организационный выход из зала	Спокойствие	4

Результаты исследования: анализ данных протокола наблюдения познавательной активности на уроке физической культуры, выполненный в результате наблюдения за Ким Алисой, ученицей 10 класса, позволил определить характер и уровень поведенческой реакции на задания учителя. Больше половины реакций было положительными, ученик был заинтересован в ходе урока, имел эмоциональное возбуждение, состояние нетерпения, несколько раз был замечен физический и эмоциональный подъём.

Заключение по уроку: учителем были решены почти все задачи, связанные с заинтересованностью учеников к занятиям физической культуры. Низкий оценочный уровень поведенческой реакции ученика, возможно, был вызван индивидуальными особенностями или некорректным расположением учеников и длительным временем заданий.



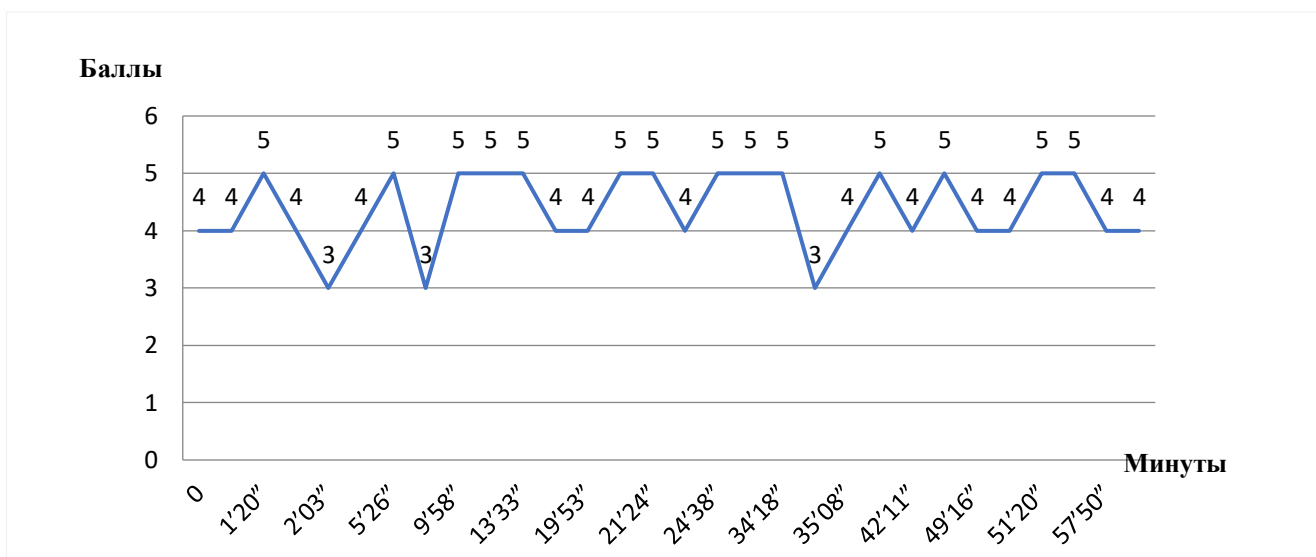


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 10 классе.

#### 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. Нами были выбраны следующие испытания (тесты):

##### 1. Челночный бег 10\*3.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

##### 2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки

ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Отжимания выполняются из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Судья засчитывает количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, надо коснуться грудью пола или контактной платформы. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. И, зафиксировав его на одну секунду, продолжить выполнение испытания.

### 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

### 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

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 10 класса АНПОО «ДВЦНО»

### ПРОТОКОЛ

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

Возрастная группа 16-17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Наумович А.А.

Дата тестирования 14.10.22

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Поднимание туловища из положения лежа на спине (повторы)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (повторы)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Белеева С.	9,0	Низ	33	Низ	161	Низ	10	Низ	+11	Сред	Низкий
2	Бокова Р.	9,2	Низ	37	Сред	168	Низ	14	Сред	+10	Низ	Низкий
3	Алексеева А.	8,6	Сред	34	Низ	165	Низ	9	Низ	+13	Сред	Низкий
4	Владимирова В.	7,6	Выс	45	Выс	186	Выс	17	Выс	+18	Выс	Высокий
5	Вельшеева В.	7,5	Выс	35	Низ	180	Сред	10	Низ	+9	Низ	Средний
6	Ильиченко Л.	9,1	Низ	40	Сред	183	Сред	15	Сред	+17	Выс	Средний
Средний показатель /		8,5	Сред	37,3	Сред	173,8	Сред	12,5	Сред	13	Сред	Средний

Средний УФП											
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось среди учащихся 10 классов АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. На базе тестирования были проведены такие тесты, как: челночный бег 3X10, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в положении лёжа в упоре на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. По результатам тестирования были определены средние показатели/средний УФП по каждому из тестов.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 10 классе

Учащихся 10 класса АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Наумович А.А.

Дата тестирования 14.10.22

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	3	50	1	16,7	2	33,3
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	2	33,3	3	50	1	16,7
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	4	66,6	1	16,7	1	16,7
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	2	33,3	2	33,3	2	33,3
5	Силовая выносливость (тест – поднимание туловища из положения лёжа на спине)	3	50	2	33,3	1	16,7

На данном этапе тестирования мы провели соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (тестов) и выявили процентное содержание каждой квалификации. Таким образом, самые низкие показатели оказались при тестировании силовой выносливости и составили более 50%, самые высокие – при тестировании координационных способностей и подвижности в тазобедренном суставе, их процентное содержание – 33,3%.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности



Учащихся 10 класса АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Наумович А.А.

Дата тестирования 14.10.22

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (16-17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	3	50	2	33,3	1	16,7

В итоге, нам удалось выявить процентное содержание уровней физической подготовленности среди учащихся 10 классов (16-17 лет) АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. Таким образом, половина (50%) от количества испытуемых относится к низкому уровню физической подготовленности, 33,3% имеют средние показатели и только 16,6% - высокие.

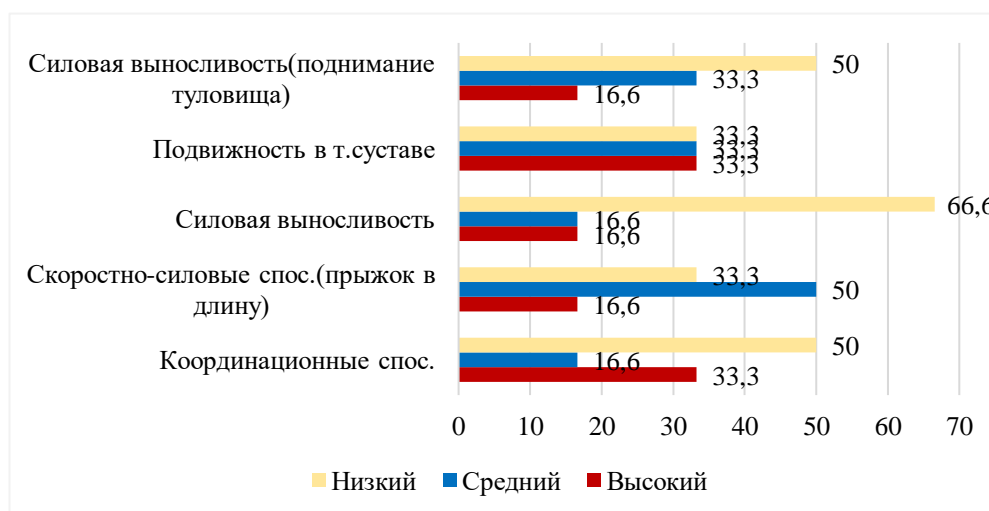


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Наибольшее процентное содержание с низким показателем было выявлено в испытании сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (определение силовой выносливости) – 66,7%, с высоким – в испытании на координационные способности и подвижность в тазобедренном суставе – 33,3%,

также равное процентное содержание было определено в испытании, определяющем подвижность в тазобедренном суставе.

#### 4.4 Методические особенности интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика»

Интерактивное обучение – это обучение, основанное на прямом взаимодействии учащихся с учебной средой, с целью получения нового опыта [4].

Под интерактивными методами обучения принято понимать систему правил организации продуктивного взаимодействия учащихся между собой и с учителем, при котором происходит освоение нового опыта и получения новых знаний.

Методические особенности интерактивных занятий включают использование активных форм проведения, методов обучения, упражнений и ресурсов. Такие занятия предполагают активное участие учащихся, обмен опытом и совместное решение поставленных задач. В отличие от традиционных подходов, где ученик часто является пассивным получателем информации и инструкций, интерактивное обучение строится на сотрудничестве.

Формы проведения:

1. Игровые упражнения и подвижные игры. Ученики, погружённые в сюжет или игровую ситуацию, легче осваивают даже сложные двигательные действия. Важно, чтобы игра решала конкретные задачи урока: формировала нужные физические качества, развивала внимание, координацию, ловкость, обучала правилам и этике спортивного поведения.
2. Организация командных и групповых заданий. Например, работа в парах или малых группах, когда каждый участник выполняет определённую роль или задание. Например, при прохождении полосы препятствий одна группа проектирует задания для другой, а затем происходит взаимная оценка и обсуждение.
3. Элементы рефлексии. По окончании занятия, учащиеся обсуждают, что у них получилось, какие были трудности, что можно изменить или улучшить. Для реализации этой задачи могут использоваться приёмы устного обсуждения, письменные опросы, анкеты обратной связи.

Мотивация – это один из ключевых понятий в психологии, который объясняет, почему люди ведут себя определенным образом. Д.С. Славин с соавторами справедливо пишут, что «мотивация – комплексный показатель, который бывает трудно выявить» [6, с. 91]. С точки



зрения психологии, мотивация может быть определена как процесс, который инициирует, направляет и поддерживает целенаправленное поведение [7, с 224]. Важным аспектом мотивации является ее многогранность: она может быть, как положительной, так и отрицательной.

П.Г. Воронцов указывает, что «важным элементом для занятий физической культурой является мотивация. Мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в любом виде деятельности, включая физическую культуру. Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью» [8, с. 76].

Методические особенности интерактивных занятий по легкой атлетике, направленные на формирование мотивации, включают в себя:

Активное участие: Учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники, которые экспериментируют, исследуют, решают задачи, сотрудничают и принимают решения.

Личностная значимость: Материал подается таким образом, чтобы учащиеся видели его связь с их личными целями, интересами и потребностями.

Позитивная обратная связь: Акцент делается на поощрении усилий, прогресса и достижений, а не только на ошибках.

Разнообразие форм и методов: Использование широкого спектра активностей, чтобы удовлетворить различные стили обучения и поддерживать интерес.

Создание ситуации успеха: Задания подбираются так, чтобы каждый учащийся мог почувствовать себя успешным, независимо от уровня подготовки.

Игровой подход: Включение игровых элементов, соревнований, эстафет, которые делают процесс обучения более увлекательным.

Сотрудничество и командная работа: Поощрение взаимодействия между учащимися, совместного решения задач и поддержки друг друга.

Самостоятельность и ответственность: Предоставление учащимся возможности выбирать, планировать и оценивать свою деятельность.

#### Разработка практических занятий

Основными принципами урока являются:

- постоянная реализация основного педагогического закона;
- единство обучения и воспитания;
- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различных видов легкой атлетики, умение самому продемонстрировать легкоатлетические упражнения;

- учет возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся;
- развивать и совершенствовать физические качества, учитывая периоды их сенситивного развития;
- постоянно способствовать развитию функционального состояния учащихся;
- использовать индивидуальные и групповые формы занятия;
- предусматривать рабочую плотность таким образом, чтобы интенсивность нагрузок не превышала ЧСС 150 уд./мин.;
- планировать ситуации, которые помогли бы учащимся использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.



## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики на базе Международной лингвистической школы были получены следующие результаты:

В рамках организационной и ознакомительной деятельности нам удалось познакомиться с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа г. Владивосток, Партизанский проспект, 44к4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

В области профессионально-методической деятельности мы получили практический опыт ознакомления с ключевыми документами планирования учебного процесса (рабочих программ, поурочных планов) для основной (5 класс) и средней школы (10 класс), тем самым сформировав компетенцию в создании компонентов основных образовательных программ.

В ходе профессионально-практической деятельности нам удалось успешно провести и проанализировать уроки физической культуры в 5 и 10 классах, что позволило закрепить навыки организации педагогического процесса, управления учебной группой и применения современных методик преподавания.

В процессе выполнения индивидуального задания мы получили ценные данные, проведя диагностику плотности урока, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся 10 класса, что подтвердило важность и необходимость мониторинга как образовательных результатов, так и личностного развития школьников на уроках физической культуры.

Таким образом, в результате прохождения производственной педагогической практики были успешно сформированы ключевые профессиональные компетенции, включая умение разрабатывать компоненты образовательных программ, планировать и проводить учебные занятия, а также осуществлять диагностику образовательных результатов и личностных качеств учащихся в соответствии с современными требованиями педагогической деятельности.

## Список литературы

- 1.Международная Лингвистическая Школа: [сайт]. – Режим доступа: <https://mlsh.ru/> - Владивосток, 2025. – 20.10.2025
- 2.Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы 5-9 классы / В.И. Лях – М., 2021..
- 3.Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы 10-11 классы / В.И. Лях – М., 2021..
- 4.Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 113 с. – (Серия : Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-04237-5. – URL: [www.biblioonline.ru/book/F45625A5-79CF-4FFA-9BB1-C91A0E93AF0A](http://www.biblioonline.ru/book/F45625A5-79CF-4FFA-9BB1-C91A0E93AF0A).
- 5.Колениченко А.К, Энциклопедия педагогических технологий: пособие для учителей/ А.К. Колениченко. – СПб.: КАРО, 2020-136с.
- 6.Славин Д.С., Влияние дистанционной формы обучения на мотивацию и отношение школьников к занятиям по физической культуре / Д.С. Славин, Е.А. Чекалина, И.В. Кулькова // Международный научный журнал. – 2021. – №3. Страницы: 89-98
- 7.Козлов И.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов средствами дзюдо / И.С. Козлов, Т.А. Маркина // Молодые – науке. – 2024. – С. 223-228
- 8.Воронцов П.Г. Повышение мотивации учащихся 10-11 классов к занятиям физической культурой средствами фитнеса / П.Г. Воронцов, К.О. Баженов // Педагогическое образование на Алтае. – 2023. – №2. – С.75-79



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

## 4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся \_\_\_\_\_ 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 неудовлетворения собой и обиды.



[illegible]

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») V степень (возрастная группа от 16 до 17 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3*10 (сек)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	36	40	50	33	36	44
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащихся 10 класса АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Наумович А.А.

Дата тестирования 14.10.22

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							
5							

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической  
подготовленности

Учащихся 10 класса АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Наумович А.А.

Дата тестирования 14.10.22

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (16-17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%



## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

## ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Наумович Анастасия АлексеевнаФ.И.О. наблюдаемого Рыжков Иван АндреевичДата проведения 21.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 20 минут	Вход в зал	0		60с			
	Построение	60				20с	
	Сообщение задач урока	1.20	23с				
	Строевые упражнения	1.43		20с			
	Ходьба	2.03		1.23			
	Упражнения в ходьбе	3.26		2.0			
	Бег	5.26		3.32			
	Ходьба	8.58		1.0			
	Перестроение	9.58	10с	20с			
	Беговые упражнения	10.28		1.30			1.35
	Перестроение	13.33	10с	20с			
	Ору на месте	13.53		6 мин			
	Питьевой режим	19.53			1.01		
Основная часть 35 минут	Построение	20.54			30с		
	Объяснение и показ эстафеты	21.24	1 мин				
	Выполнение эстафеты	22.24		30с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	23.54	1 мин				
	Выполнение эстафеты	24.54		30с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	25.24	1 мин				
	Выполнение эстафеты	26.24		30с			1 мин

	Объяснение и показ эстафеты	27.54	1 мин				
	Выполнение эстафеты	28.54		30с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	29.24	1 мин				
	Выполнение эстафеты	30.24		30с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	30.54	1 мин				
	Выполнение эстафеты	31.54		30с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	32.24	1 мин				
	Выполнение эстафеты	33.24		45с			1 мин
	Объяснение и показ эстафеты	34.54	1 мин				
	Выполнение эстафеты	35.54		20с			1.10
	Отдых, уборка инвентаря	36.24			1 мин	1 мин	
	Питьевой режим	38.24			30с		
	Построение	38.54				20	
	Объяснение	39.14	59 с				
	Подвижная игра	40.13		4.04			
	Питьевой режим	44.17			1.30		
	Подвижная игра	45.47		4 мин			
	Питьевой режим	49.47			1.13		
Заключительная часть 10 минут	Построение	51.00				20	
	Игра на	51.20		3.30 мин			
	Игра на	54.50		3 мин			
	Итоги урока	57.50		1 мин			
	Организационный выход из зала	58.50		1.10			
	<b>Итого</b>	60.00	7.37с	38,14с	5.44с	2 мин	7.45с
	<b>А.П.=65</b>						
	<b>О.П.=87</b>						



Проведение занятий по производственной педагогической практике (третьей)  
студентом-практикантом группы БПО-22-ФК 1 (Международная лингвистическая школа)

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
9.09	12 <sup>50</sup> - 13 <sup>30</sup>	6	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
9.09	13 <sup>40</sup> - 14 <sup>20</sup>	6	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
15.09	12 <sup>50</sup> - 13 <sup>30</sup>	5	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
15.09	13 <sup>40</sup> - 14 <sup>20</sup>	5	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>00</sup>	7	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	11 <sup>10</sup> - 11 <sup>50</sup>	7	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	10 <sup>20</sup> - 11 <sup>00</sup>	7	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	11 <sup>10</sup> - 11 <sup>50</sup>	7	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
29.09	8 <sup>30</sup> - 9 <sup>10</sup>	5	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
29.09	9 <sup>20</sup> - 10 <sup>00</sup>	5	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
30.09	12 <sup>50</sup> - 13 <sup>30</sup>	6	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
30.09	13 <sup>40</sup> - 14 <sup>20</sup>	6	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
7.10	8 <sup>30</sup> - 9 <sup>10</sup>	10	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
7.10	9 <sup>20</sup> - 10 <sup>00</sup>	10	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>10</sup>	9	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	15 <sup>20</sup> - 16 <sup>00</sup>	9	Наумович А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)

[illegible]