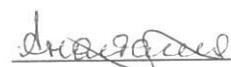


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1


подпись

A.A. Наумович
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

O.B. Горбулова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
АНПОО «ДВЦНО»

Директор Международной
лингвистической школы



O.C. Шевченко
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2025

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


подпись

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 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	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	отсутствуют
Участие в работе Международной лингвистической школы	Ознакомится 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	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		76	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		166	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по		166	отсутствуют
			78	отсутствуют

	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
Итого:			540	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

O.V. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

A.A. 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


подпись

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 Наталья 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 осмыслиения 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 просвещением 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 полуспагата, 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: подводящие 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 АНПОО «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 техники низкого старта; повторение бега на короткие дистанции
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, бега на короткие дистанции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда здорового образа жизни

Инвентарь: свисток, скамейка, перекладина

Время проведения: 12⁵⁰-13³⁰

Место проведения: спортивной зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (15 мин)	<p>Построение. Сообщение задания</p> <p>Повороты Направо, налево, кругом</p> <p>Ходьба на носках/пальцах, руки в стороны/ за головой; переноси с пальца на носок руки на пояс</p> <p>бег</p> <p>с высоким подниманием бедра, с закидом гантели назад, с привесом ногами, шагом правыми/левыми боками</p> <p>быстро ходьба высокое поднимание ногами перетаскивание джаками через середину в колонки по 3(4)</p>	1мин 1мин 3мин 3мин 1мин 1мин	<p>Проверка начальные формирование стартовых, скаковых действий, упражнение самочувствие</p> <p>Поворот пальца-носок</p> <p>Слева прямая, вперед вперед</p> <p>Приподнятое положение пальчиково вперед, руки работают вправо/влево</p> <p>Вдоль руки вверх, вдоль руки вниз</p> <p>Следят за правильностью ската</p>

	ОРУ Равнение ногами и руками I Ип - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-наизад 3-вправо 4-влево II Ип - то же 1-поворот головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п. III Ип - то же 1-4-круговое движение головы вправо 5-8-влево Разведение плечевого пояса IV И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-сведение плечей 2-разведение 3-4-круговое движение в плечевом суставе вперед 5-сведение плечей 6-разведение 7-8-круговое движение в плечевом суставе назад V И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговое движение в плечевом суставе вперед 5-8-наизад VI И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4-круговое движение в плечевом суставе вперед 5-8-наизад Равнение ногами грудовища VII И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон грудовища вперед 2-наизад 3-вправо 4-влево VIII И.п. - то же 1-поворот грудовища вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п. IX И.п. - то же 1-4-круговое движение грудовища вправо 5-8-влево Равнение ногами ног X И.п. - вправа правой, руки на пояс 1-3-пружинистое движение правой ногой 4-поворот на 180 5-7-пружинистое движение левой ногой 8-и.п. XI И.п. - вправа левой, руки на колени 1-4-круговое движение в коленном суставе вправо 5-8-влево XII И.п. - стойка ноги врозь, правая на ногах, руки вперед 1-4-круговое движение в голеностопном суставе вправо	8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Выполняется под счёт
		8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Выполняется неправильно
		8 раз	Некоторые, как можно ниже
		8 раз	Выполняется не слаже
		8 раз	Выполняется не слаже
		8 раз	Выполнено, как можно выше
		8 раз	Выполнено не слаже
		8 раз	Выполнено не слаже
		8 раз	Выполнено неправильно

	<p>5-8.07 субт 10 км самое длинное ногой ХIII Ир - основная старт 1-8 - прыжки на фундаментах 1-8 - из левого торца 1-8 - из правой</p>	8 повт	Волнолесточное под 800?
O C H D B N A J (25мин)	<p>Обучение техники высокого старта 1.Бег с высокого старта</p> <p>Обучение техники низкого старта 1.Выполнение колесиков "из старта" 2.Выполнение колесиков "вспышание!" 3.Выполнение колесиков "лодка" 4.Старт из различных положений 5.Бег с низкого старта</p> <p>Развитие силовых способностей 1.Подтягивание (для мальчиков) 2.Подтягивание (для девочек) 3.Приседания 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5.Выс на перекладине с подвесом предплечий ног 6.Одновременное подъем ног и рук</p> <p>Подвижная игра "волчебник"</p>	<p>5р</p> <p>3р 3р 3р 3р 3р</p> <p>5р+2серии 5р+2серии 15 р+2серии 5р+2серии 5р+2серии 15р+2серии</p> <p>5мин</p>	<p>Обучение технике старта под 800 метров из высокого ногу, туже ногу скока наискосок вперед, руки отшаг в ложке</p> <p>Обучение технике пологое падение низкого старта</p> <p>Следить за наклоном туловища вногефуте при падении Так же опускать и сматывать под ноги предплечье</p> <p>Ноги и руки приподнято</p>
Z A K L T E A R (15мин)	Игра на выносливость, карусель-бегущий	3мин	Покатушки, карусель "обу- ховоедение" приседания ноги направо полного приседа, "велосипед" - встать
	Построение	2мин	Узнать самодельные, угадать что нового учатся

ПЛАН-КОНСПЕКТ №2

Тема: повторение геометрии высокого старта, нового старта; закрепление темы на коротком дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники, воспроизведение стихов, учреждения
бесед, изображений, диалогов
 - 2) Развивающая: развитие морально-семантических способностей, беспроцентное обучение
 - 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖа

Инвентарь: *Чистое, склонное, переключенное*

Время проведения: 13⁴⁰-14²⁰

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВКА	<u>Подготовка</u> <u>Соблюдение зоны замедления</u> <u>Запрещение на маневрирование</u>	1мин	Проверить наличие формата спортной обуви Управление выполнено под степ
ПОДГОТОВКА	<u>Повороты</u> <u>направо, налево, кругом</u>	30с	Поворот петка-носок
ПОДГОТОВКА	<u>Ходьба</u> <u>на паках петках, руки в стороны</u> <u>за головой, перекат с паками на паках,</u> <u>руки на пояс</u>	1,5мин	Смена приседа, вышел вперед
ПОДГОТОВКА	<u>Бег</u> <u>с высокими подниманием бедра,</u> <u>с длинными гибкими ногами, с правильными ногами, шагом правой/левой боком</u>	3мин	Развитие изгиба коленок вперед, руки при работе ногами представляют
ПОДГОТОВКА	<u>Бегущая ходьба</u> <u>восстановление движений</u>	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
ПОДГОТОВКА	<u>Перевороты</u> <u>через спины</u> в коленях по З(Ч)	1мин	Следят за правильного ската
ПОДГОТОВКА	<u>Орк</u> <u>развитие пялевого полза</u> <u>1-4 - стойка ноги врозь, руки к плечам</u> <u>1-2 - сведение локтей</u> <u>2 - разведение</u> <u>3-4 - кружевное движение в пялевом</u> <u>шагах вперед</u> <u>5 - сведение локтей</u> <u>6-7 - кружевное движение в пялевом</u> <u>шагах назад</u> <u>8-9 - стойка ноги врозь, руки в стороны</u> <u>1-4 - кружевное движение в пялевом</u> <u>шагах вперед</u> <u>5-8 - шаги</u>	8 повт	Выполните подскок
ПОДГОТОВКА	<u>Ползание</u> <u>1-4 - стойка ноги врозь, руки в стороны</u> <u>1-4 - кружевное движение в пялевом</u> <u>шагах вперед</u> <u>5-8 - шаги</u>	8 повт	Выполните подскок

	III И.п.-стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4- круговое движение в туже- запястной суставе вперед 5-8- шаг Развитие позиции тужевинга IV И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- шаги в тужевинга вперед 2-нога 3-право 4-лево V И.п.-70 град 1-поворот тужевинга вправо 2-и.п. 3-лево 4-и.п. VI И.п.-70 град 1-4- круговое движение туже- винга вправо 5-8- лево VII И.п.-одн ноги врозь, руки вперед 1-наклон тужевинга к правой ноге 2-посредине 3-к левой 4-и.п. Развитие позиции ног VIII И.п.-вален правой, руки на пояс 1-3- пружинящее движение правой ногой 4-поворот на 180 5-7- пружинящее движение левой ногой 8-и.п. IX И.п.-укая стойка, руки на колени 1-4- круговое движение в коленях ноги суставе вправо 5-8- лево X И.п.-стойка ноги врозь, правая на колене, руки вперед 1-4- круговое движение в коленях ноги суставе к себе 5-8- от себя Поне самое другую ногой XI И.п.-основная стойка 1-2- пружинки на двух ногах 1-8- на правой ноге 1-8- на левой	8 раз	Выполнено предельно хорошо, как можно выше
O C H O B H A Y (25мин)	Повторение техники високого старта 1. без с высокого старта	3р	
O C H O B H A Y (25мин)	Повторение техники високого старта 1. без с высокого старта под коленом 2. без с высокого старта с опорой на гимнастическую партнера	3р	Один обучающийся становился в положение высокого старта, второй становился перед ним
O C H O B H A Y (25мин)	Развитие гибкости, силовых способностей 1. Наклон ног вперед на скамейке	30р	Как можно выше

	<p>2. Поднимание (левой рукой) 3. Поднимание (правой рукой) 4. Приседание 5. Сгибание и разгибание рук в упоре ноги 6. Выс. над перекладиной с подъемом ноги на носки</p> <p><u>Подвижная игра "Боли-бала"</u></p>	<p>Sp. в. спринт Sp. в. спринт 15р. в. спринт Sp. в. спринт Sp. в. спринт</p>	<p>Спинка пр. злок., ходьба не возможна за ногами Руки не опускаются, что делает ее подвижной Ноги пр. злок.</p>
З А К Л Ю Ч И Е Л Н Я Я 15 минут	<p>Задача на внимание "картины-веселкашок"</p> <p>Поздравление</p>	<p>3 минуты</p>	<p>по команде "картины" обучающиеся присаживаются под ноги пальто приседают, "веселкашок" встает</p> <p>Узнать самочувствие, узнают что нового учатся</p>

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

Тема: закрепление волчного и чижевого старта, повторение чижевого бега.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление волчного и чижевого старта, повторение чижевого бега.
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, бега.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖА

Инвентарь: скакалка, скамейка, скакалка, перекладина

Время проведения: 12⁵⁰-13³⁰

Место проведения: спортивной зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О Т О В Ч Т Е Л б Н А 9 (15 мин)	<p>Построение Сообщение задач занятия Упражнение для развития координации</p> <p>Поворот направо, налево, кругом</p> <p>Ходьба на носках/руками, руки в стороны за головой; перекат с падки на носок, руки на пояс</p> <p>Бег с волческим подниманием бедра с захлестом головы назад, с премахом ногами, голеню правого/ левого боком</p> <p>Бегущая ходьба востановление движений</p> <p>Переходение через середину в каланчики ног</p> <p>О Р У</p> <p>Развитие чижевого пояса I к.п.-стойка ноги врозь, скакалка 8 повторений 1-2 подъем на носки, скакалка вверх 3-4-4.п</p> <p>II к.п.-стойка ноги врозь, скакалка 8 повторений за спиной 1-2-подъем рук 3-4-4.п</p> <p>III к.п.-стойка ноги врозь, скакалка 8 повторений вперед 1-4-перевод скакалки назад 5-8-4.п</p>	<p>1 мин</p> <p>30с</p> <p>1,5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p>	<p>Проверить коленные суставы, обувь. Упражнение выполняется ногами</p> <p>Поворот пальца-ководок</p> <p>Смена премаха, вперед</p> <p>Плавное движение с легким поклоном вперед, руки работают вдоль тела</p> <p>Вдох руки вверх, выдох руки вниз</p> <p>Следить за правильностью стояния</p> <p>Выполнять исполнение</p> <p>Выполнять исполнение</p>

	Развитие навыку беговища IV Ч.п.- сдюка ноги врозь, скакать за верху 1-наклон туловища вперед 2-3- пружинящие движения 4-ч.п.	8 под?	Спина прямая, колени не сгибать
	V Ч.п.- тоже 1-2-наклон туловища вправо 3-4- влево	8 под?	Спина прямая
	VI Ч.п.- сдюка ноги врозь, скакать за спиной 1-наклон туловища назад 2-ч.п. 3-наклон туловища назад 4-ч.п.	8 под?	Спина прямая
	VII Ч.п.- сдюк ноги врозь, скакать вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2- по середине 3- к левой ноге 4-ч.п.	8 под?	Колени не сгибать
	Развитие навыку ног VIII Ч.п.- сдюка ноги врозь, скакать за верху 1-присед 2-ч.п. 3-присед 4-ч.п.	8 под?	Колени не возводят за ноги
	IX Ч.п.- сдюка ноги врозь, скакать за спину 1-волнаг правой, руки вверх 2-ч.п. 3-волнаг левой, руки вверх 4-ч.п.	8 под?	Спина прямая
	X Ч.п.- сдюк ноги вперед, ноги согну- ты в коленях, скаканка забегом за спину 1-вспрятывание ног 2-ч.п. 3-4 тоже самое	8 под?	Держат баланс
	XI Протяжки на скакалке На двух ногах На левой ноге На правой ноге	SDP SDP SDP	
O	Закрепление техники бегового старта		
C	1.Бег с высокого старта	3р	
H	Закрепление техники низкого старта		
O	1.Бег с низкого старта под коленом	3р	
B			
H	Повторение членочного бега		
A	1.Бег до средней линии более быстрой подсадки, возвращение на линию буг, бег до следующей горе, возврат издешнее на линию буг, финиш на противоположной линии бега 2.Членочный бег 3*10м	2р	Следить за правильностью вспрятыванием, никаких касаний рукой
Z		2р	
	Развитие шибости, силовая способность, прыжковое бегоско- вание		
	1. Наклонки вперед на скакалке	30р	Наклон, как можно вперед, колени не сгибать
	2. Погруживание (две маленькие)	5р + 2 серии	
	3. Погруживание (две большие)	5р + 2 серии	

	4. Приседание 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6. Выс. на перекладинах с подъемом предплечий 7. Пролеги через батутную скакалку	15р 2 серии 5р 2 серии 5р 2 серии 20р	Старт продаж, колеса не вынимай за неделю Бонус при покупке
З А К Л Ю 4 4 Т Е А 6 4 А 9 (5 мин)	Игра на внимание „Третий лишний“ пословицы	3 мин 2 мин	Угадай следующее, укажи что нового угадал

ПЛАН-КОНСПЕКТ №4
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: закрепление волчного и тихого спарта, ^{конкреб} ~~согла~~ членочного бега

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление волчного и тихого спарта, ^{конкреб} ~~согла~~ членочного бега
- 2) Развивающая: развитие сконочно-силовых способностей, быстрота реакции
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, скакалка, скакалка, перекладина, скакалка

Время проведения: 13⁴⁰-14²⁰

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 б И А Я	Поглощение Сообщение ударов замедлен Упражнение для развиия мышц шеи	1 мин	Проверить наименование форм, сменную обувь Упражнение выполняется ногами
	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятка-носок
	ходьба на носках/пальцах, руки в стороны за головой, перекид с пятки на носок, руки на пояс, наклоняя вперед на колени ноги, руки вперед; руки перед грудью, пово- роты туловища на колени ног, согнувшись на колени ног, руки в замок перед собой	1,5мин	Стихи про шаги, бегущий вперед
	Бег ^(15мин) С волческим подниманием сердца, с замедленными ногами с преломлением ногами, головы правым/левым боком	3мин	Туловище слегка наклоня- ет вперед, руки работают вдоль туловища
	боковая ходьба волчковые движения	1мин	Вдоль руки вверх, вдоль руки вниз
	перевивание через середину в коленном пояс	1мин	Сидеть за правильной стол
ОՐУ	Развитие поперечного пояса I Уп.-стойка ноги врозь, скакалка ка вперед 1-2-подъем на носки, скакалка ка вверх 3-4-40 II Уп.-стойка ноги врозь, скакалка вправо	8 мин	Волчковые не спеша Волчковые не спеша

	yo биение 1-2-погреби руки 3-4-н		
	III Un - стойка ноги врозь, скакалка 8 побр на боку 1-4-погреби скакалку назад 5-8-н Разведение ноги из туловища IV Un - стойка ноги врозь, скакалка 8 побр на боку 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинистые движения 4-н V Un - тоже 1-2-наклон туловища вправо 3-4-лево VI Un - стойка ноги врозь, скакалка 8 побр как на сплошной 1-наклон туловища назад 2-н 3-наклон туловища назад 4-н VII Un - сид ноги врозь, скакалка 8 побр вперед 1-наклон туловища к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-н Разведение ног из VIII Un - сид ноги врозь, скакалка 8 побр как на боку 1-присед 2-н 3-присед 4-н IX Un - стойка ноги врозь, скакалка 8 побр вперед 1-бокалы правой, руки вперед 2-н 3-бокалы левой, руки вперед 4-н X Un - сид, ноги согнуты в коленях, скакалка поднята за спину 1-выпрямление ног 2-н 3-4 Роне санда		Волнение не спеша
	XI Приседы на скакалках 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 левой ноге, скакалка назад	50р 50р 10р 10р 10р 10р	Спина прямая, колени не сгибай
O	Закрепление техники, высокий		Держать баланс

С Н Д В И А Я (25 мин)	старт 1. Бег с высокого старта	3 р	
	Закрепление низкого старта 1. Бег с низкого старта	3 р	
	Контигровый чисто-чистого бега 3+10	1 р	
	Развитие ВРП 1. Наклонов вперед на скакалке	30 р	Способ продвига, который не затрачивает силы
	2. Подтягивание (две пальчики)	5+2 серии	
	3. Подтягивание (две девочки)	5+2 серии	
	4. Приседание	15+2 серии	Способ продвига, который не затрачивает силы
	5. Отжимание	5+2 серии	
	6. Выпрямление	5+2 серии	
	7. Вы на перекладине с подъемом предних ног	5+2 серии	Подъем предних ног
З А К Л О Ч — Е Л б Н я (15 мин)	8. Приседы через балансир скакалки Индивидуально В паре В команде	2 р 2 р 10 р	Кто больше пройдет, команда побеждает, индивидуально юристов вместе
	Подвижная игра "Хвостики"	5 мин	1. Все в один ряд водят хвостик 2. Камни сидят за собой
	Игра на выносливость "Преследование"	3 мин	
	Погоняние	2 мин	Узнать самотуровские, узнать что нового узнали

ПЛАН-КОНСПЕКТ №5
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к работе с личной документацией, обучение техники приемов
Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники прохождения в зону с места, конкретных целей.
нога бега
 - 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, прохождение в зоне.
 - 3) Воспитательная: воспитание морально-психологических качеств.

Инвентарь: свисток, секундомер, скакалка, координационная лестница, шведская скамья, перекладине
Время проведения: 10²⁰ - 11⁰⁰

Время проведения: 10²⁰-⁰⁰ 11⁰⁰

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВОТНОЕ	погретение сообщение заданий Упражнение для разведения конечных членов	1мин	проверить наличие фартука, сменной обуви Упражнение волнистый шаг стоя
Ходьба	повороты право, налево, круговые	30с	поворот лёжа-наиск
БИГМИН	ходьба на носках/пальцах, руки в стороны/за головой, перекат с падением на носки, руки на пояс; как можно быстрее; руки перед грудью, ноги перед грудью, голова повернута на кончике носа; волнистое ходьбы, руки в замесок перед собой	1,5 минут	спина прямая, вышел вперед.
	без	4мин	
	Быстрая ходьба воздушные дыхания	1мин	вдох руки вверх, выдох руки вниз
	перевороты через спины в колонны по 3	30с	следят за правильностью стоя
ОРУ	разведение плечевого пояса I. Ап.-стойка ноги врозь, скакают в ноги ка вперед 1-2 - подъем на носки, скакают вверх 3-4-4. п. II. Ап.-стойка ноги врозь, скакают в ноги за спиной 1-2 - подъем руки 3-4-4. п. III. Ап.-стойка ноги врозь, скакают ноги вперед	8 повторений	волновойстя не спеша
			волновойстя не спеша
			волновойстя не спеша

	1-4 - первый скакалки ногами 5-8 - 4 пн. Разведение ноги между грудовыми IV Чп. - стойка ноги врозь, скакалка на вверху 1-наклон грудовика вперед 2-3- пружинящее движение 4-4 пн.	8 подж	Спина прямая, колени не сгибат
	V Чп. - ноги 1-2-наклон грудовика вправо 3-4-вправо VI Чп. - стойка ноги врозь, скакалка на за спиной 1-наклон грудовика ногами 2-4 пн. 3-наклон грудовика ногами 4-4 пн.	8 подж	Спина прямая
	VII Чп. - ноги врозь, скакалка вперед 1-наклон грудовика к правой ноге 2-но середине 3-к левой ноге 4-4 пн.	8 подж	Колени не сгибаю
	Разведение ноги между ног VIII Чп. - стойка ноги врозь, скакалка на вверху 1-присед 2-4 пн. 3-присед 4-Чп.	8 подж	Колени не выгибаю за ноги
	IX Чп. - стойка ноги врозь, скакалка внешу 1-выпад правой, руки вверх 2-4 пн. 3-выпад левой, руки вверх 4-4 пн.	8 подж	Спина прямая
	X Чп. - ноги сомкнуты в коленях, скакалка заведена за стол 1-вспреление ног 2-4 пн. 3-чуть сомкне	8 подж	Держать баланс
	XI Промежуточные скакалки: 1. На двух ногах, скакалка вперед 2. На двух ногах, скакалка ногами 3. На левой ноге, скакалка вперед 4. На правой ноге, скакалка вперед 5. На левой ноге, скакалка ногами 6. На правой ноге, скакалка ногами	60р 60р 15р 15р 10р 10р	
O C	Управление на координирующую ной легким 1.Бег с волнистым подниманием	1р	Колени поднимают волнист

H O B H A Z (25 min)	<p>Серга</p> <p>2. Бег с захваченой голени ноги</p> <p>3. Сбоку бег с волчком ноги настопа серга</p> <p>4. Прогонки на двух ногах, в кольцо атака</p> <p>5. Прогонки на левой/правой ноге в кольцо атака</p> <p>6. Прогонки на двух ногах, прыжки ноги врозь</p> <p>7. Сбоку забегание в кольцо атака</p>	<p>1р 2р 1р 2р 1р</p>	Рукопашный бой и Туристика
	Контроль членов ноги 30101	1р	
	Обучение техники прыжка врозь		
	нога		
	по команде "раз" обучающийся поднимается на носки, руки вверх	3р	
	по команде "два" обучающийся прыгает ноги "важением"	3р	
	по команде "три" прыжок в длину сплошь	3р	
	Развитие ОРП		
	1. Наклон вперед на скамейке	30р	Спина прямая, колени не сгибать
	2. Подтягивание	10р 2 серии	
	3. Приседание	10р 2 серии	Спина прямая, колени не согнуть за носки
	4. Отжимание	10р 2 серии	Раз тягнуться и сильные ноги поднимать
	5. Вспрыгивание	10р 2 серии	
	6. Выс на перекладине с подъемом прыжком ног	10р 2 серии	
	Подвижная игра "Ходили	5 минут	1. Две берега 2. Каподи сам за сера
Z A K L Y U T E L B N A Y 15 минут	Игра на внимание "Берег, море, парус"	3 минут	Берег - шаг вперед Море - шаг нога Парус - руки вверх
	Пасхивание	2 минут	Узнать самое быстрое, узнать кто нового узкак

ПЛАН-КОНСПЕКТ №6

Тема: подготовка к соревнованиям по гимнастике, повторение техники прыжка
в длину с места, контрольная работа 2011

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники проката в зону с места, контроль зона
 - 2) Развивающая: развитие скоростно-силовой способности, прокатной выносливости, координации
 - 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, прокатного зона

Инвентарь: *Бычок, скакунчиков, скакалка, кирзовито-желтая пестротка, шведская лягушка, перекладина*
Время проведения: *11:12 - 11:50*

Время проведения: 12-15:00

Место проведения: спортивной зал

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВКА	Построение Соблюдение зала за занятие Управление для разведения ноги шаги	Измен.	Проверить наличие форменной обуви. Управление выполнения подсчетов
ПОДГОТОВКА	Повороты Направо, налево, кругом	30с	Повороты на месте
ХОДЬБА	на носки + текка, руки в стороны/за головой; перекад с пляски на носки, руки на пояс; каскады вперед на каждого шаг, руки вперед; грубо, повороты; тщательно на каждого шаг, ноги вперед на каждого шаг, руки в заложку перед собой	1,5 минут	Спина прямая, взгляд вперед
(15 минут)	бег	Частичн.	
Быстрая ходьба	Быстрая ходьба	Измен.	Всю руки вперед, ногах руки вперед
Восстановление дыхания			
Перетягивание	Перетягивание через середину в колонны ног	30с	Сидеть за правильностью скрещивания ног
ОРУ	Разведение пялевого пояса 1. Н.п. - стопы ноги врозь, скакать вперед 2-3 - подъем на носки, скаканка вперед 3-4 - Н.п.	8 повтор	Выполняется не спеша
ВЧ. Н.п.	ВЧ. Н.п. - стопы ноги врозь, скакать вперед за спиной 1-2 - подъем на носки 3-4 - Н.п.	8 повтор	Выполняется не спеша

			Волчок не спеша
III. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка 8 побт вперед 1-4 - превод скакалки нога 5-8 - и.н. Рывание ноги из гимнастики IV. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка вперед ка вперед 1- Наклон гимнастики вперед 2-3 - пружинение движением 4-и.н.	8 побт	Спина прямая, колени не сгибайт	
V. И. н. - роже 1-2 - наклон гимнастики вправо 3-4 - влево	8 побт	Спина прямая	
VI. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка 8 побт ка за спиной 1- Наклон гимнастики нога 2-и.н. 3 - наклон гимнастики нога 4-и.н.	8 побт	Спина прямая	
VII. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка 8 побт вперед 1- Наклон гимнастики к правой ноге 2 - по середине 3 - к левой ноге 4-и.н.	8 побт	Колени не сгибайт	
Рывание ноги из ног			
VIII. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка 8 побт ка вперед 1- Присед 2-и.н. 3- Присед 4-и.н.	8 побт	Колени не болтайте ноги	
IX. И. н. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1- Волосы правой, руки вперед 2-и.н. 3- волосы левой, руки вперед 4-и.н.	8 побт	Спина прямая	
X. И. н. - стойка ноги согнута в колене, скакалка забегает за спину 1- выпрямление ног 2-и.н. 3-4. Роже саже	8 побт	Режущий баланс	
XI. Присед на скакалке 1. На двух ногах, скакалка вперед 2. На двух ногах, скакалка нога 3. На левой ноге, скакалка вперед 4. На правой ноге, скакалка вперед 5. На левой ноге, скакалка нога 6. На правой ноге, скакалка нога 7. Скрестно	25р 25р 15р 15р 15р 15р 15р		

О С Н О В Н А Я (25мин)	Упражнение на координацию под погремушкой		
	1. Бег с броском подсеванием берега	1р	конечн подъема до волны
	2. Бег с дальнейшим гонением ногами	1р	
	3. Сбоку берег с броском подсеванием берега	2р	
	4. Протяжка на длину ноги, в каждую архиву	1р	
	5. Протяжка на левую/правую ногу в каждую архиву	2р	
	6. Протяжка на длину ноги, протяжка ноги в брод	1р	
	7. Сбоку забегание в каждую архиву	1р	
	Комплекс бега 30м	1р	
	Повторение техники прыжка в длину с места		
З А К Ю Ч Ч Т Е Л Ь Н А Я (5мин)	1. Под команду (старт) 2. Самостоятельно	3р 5р	
	Развитие ОРП		
	1. Наклон вперед на скамейке	30р	Спинка прямая, конечности на скамейке
	2. Подскакивание	10р. 2 серии	
	3. Приседание	15р. 2 серии	Спинка прямая, конечности вперед за ноги
	4. Отжимание	10р. 2 серии	Разные опоры и сменка под скамейкой
	5. Вспрыгивание	10. 2 серии	
	6. Вы на перекладине с подъ- емом прессом ног	10р. 2 серии	
	Подвижная игра "Стайнер"	5 минут	
	Игра на вспомогательные, берег, море, пирсы	3 минут	Берег - шаг вперед Море - шаг нога Пирсы - руки вперед
	Погромчики	2 минут	Узнать самодиффузию, узнать что нового учатся

ПЛАН-КОНСПЕКТ №7
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к сдаче дипломной дистанции, закрепление техники прыжка
 в длину с места, который был 60 м, закрепление техники прыжка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление техники прыжка в длину с места, который был 60 м.
- 2) Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости, координации.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, прогулка 30 км.

Инвентарь: скакалка, координационная линия, скакалка, перекидные, шведские лестницы

Время проведения: 10.20 - 11.00

Место проведения: спортивной зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П	Построение	1мин	Проверить положение стартов, скамейки обувь
О	Сообщение задач занятия		
Д	Повороты	30с	Поворот падка-косок
Г	Направо, налево, кругом		
О	ходьба		
Т	на косых/падках, руки в стороны/за головой, перекат с падки	1,5 минут	Следя прямые, взгляд вперед
О	на ногах, руки на пояс; наклоняясь вперед на каждого шаг, руки		
В	вперед; руки перед грудью, повороты, наклоняясь на каждого шаг; волниды на каждого шаг, руки в замок перед собой		
Ч	Бег	4мин	
Г			
Е			
Л			
б			
И			
А			
Я			
(15мин)	Бегущая ходьба Восстановление дыхания	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Переходение через середину в коленном под	30с	Сидеть за правильного сидя
	ОРУ		
	Развитие мимических		
	I. С.п.-стойка ноги вправо, руки на пояс	8 повтор	Волнисты не спеша
	1-наклон головы вперед		
	2-нога		
	3-вправо		
	4-вправо		
II	Ч.п.-стойка		
	1-поворот головы вправо	8 повтор	Волнисты не спеша
	2-ч.п.		
	3-вправо		
	4-ч.п.		

III Уп-Тоне		8 ноябрь	Вспомогательное подсчета
1-4-круговое движение 20-го ког. Вправо 5-8-вправо Развитие поперечного пояса			
IV Уп-стойка ноги, вправо, руки впереди 1-ведение ногой 2-разведение 3-4-круговое движение в поперечном супине 5-ведение ногой 6-разведение 7-8-круговое движение в поперечном супине налево	8 ноябрь		Вспомогательные подсчеты
VII.п.-стойка ноги вправо, руки впереди 1-4-круговое движение в поперечном супине вперед 5-8-налево	8 ноябрь		Вспомогательные подсчеты
VI.п.-стойка стойка, руки в замок перед собой 1-4-круговое движение в поперечном супине вперед 5-8-налево Развитие ноги из поперечного	8 ноябрь		Вспомогательные подсчеты
VII.п.-стойка ноги вправо, руки на пояс 1-наклон поперечного вперед 2-налево 3-вправо 4-вправо	8 ноябрь		Наклонно, как можно ниже
VIII.п.-тоне 1-поворот поперечного вправо 2-4.п. 3-вправо 4-4.п.	8 ноябрь		Вспомогательные способы
IX.п.-тоне 1-4-круговое движение поперечного вправо 5-8-вправо Развитие ноги из ног	8 ноябрь		Вспомогательные подсчеты
X.п.-стойка правой, руки на пояс 1-3-попереченное движение правой ногой 4-поворот на 180 5-7-левой ногой 8-4.п.	8 ноябрь		Способ прямой
XI.п.-стойка стойка, руки на пояс 1-4-круговое движение в поперечном супине вправо 5-8-вправо 6-вправо	8 ноябрь		Вспомогательные способы
XII.п.-стойка ноги вправо, правое на пояс, руки вперед 1-4-круговое движение	8 ноябрь		Вспомогательные способы

	В го.леногоном судже от седа 5-8-к седе Роже сидим другой ногой		
O C H O B H A Y (25 минут)	Управление на координатном поясе ноги! 1. Бег с висящим подъемником 2р Седра 2. Бег с держащей голову рукой 2р 3. Прогулка на двух ногах в каске для лыжнику 2р 4. Прогулка на правой/левой ноге 2р 5. Прогулка на двух ногах, прогулка на одной ноге 2р 6. Сбоку забегатель в каске лыжнику		Подъемник ногами, как подъемник волни.
	Катание бега 60м	1р	
	Закрепление техники прогулки в движении с лыжами 1. Ног стяг 2. Синхронизацию	3р 5р	
	Развитие ОРП 1. Наклон вперед на склонение 30р 2. Подъемование 3. Приседание 4. Отжимание 5. Выс на перекладине с подъемом 10р 2серия применяю ног 6. Подъем ноги руки лежа на ти- бии 10р 2серия	30р 10р 2серия 10р 2серия 10р 2серия Подъем прямой, колени не склоняю Спина прямая, колени не вокруг за колени Подъем прямой ног Одновременно подъем ног руки и ноги	
3 A K N D Y Ч T E L B H A Я (5 минут)	Игра на выживание "3, 13, 33" Поглощение	5 минут занят	3-руки на ноге 13-руки к леваде 33-руки вверх Угол сгибов в коленях, Угол сгибов в тазобедренных суставах

ПЛАН-КОНСПЕКТ №8
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: подготовка к сдаче физической вынужденной, обучение техники метания малого мяча, контроль в движении с мячом

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники метания малого мяча, контроль в движении с мячом
- 2) Развивающая: развитие бегоскоеководства, скоростно-силовой способности, изобретательства, координации
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, ручейка, фитнес-мешки, скакалка, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 11:40 - 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П	поглощение	1мин	Проверить наличие спортивной обуви
О	своевременное выполнение заданий		
Р	повороты	30с	Поворот наискосок
Г	направо, налево, кругом		
О	ходьба	1,5мин	Следить за правильной постановкой ног
Т	на носках/пальцах, руки в стороны		
О	за головой; перекат с гибким на		
В	носок, руки на пояс; наискосок		
Ч	Вперед на коленях шаг, руки		
Т	вперед; руки перед грудью,		
Е	повороты гибкостью на коленях		
Л	шаг, ноги на коленях шаг, руки		
б	вперед на коленях перед собой;		
Н	руки в замок перед собой		
А	Бег	4мин	
Я	беговая ходьба	1мин	Вдох руки вверх, выдох - руки вниз
(Измин)	восстановление движений		
	специальные беговые упражнения:		
	1. Бег с боковыми подниманием	1р	Гибкое сгибание ног вперед, руки работают вперед гибкими
	2. Бег с захваченными ногами	1р	
	3. Бег с премахом ногами	1р	
	4. Галоп правыми/левыми боками	2р	
	5. Скользящий шаг правыми/левыми	2р	
	боками		
	6. Пронгота подскоки с разбрасыванием рук	2р	Отскок, как можно выше
	ногами		
	перепрыгивание	30с	Сидеть за привычной стул
	через середину в колокола по 3		
ОРУ			
	развитие мимических мышц!		
	1. А.п. - стойка ноги, врозь, руки в стороны		Вспомогательные упражнения

I на позе 1-наклон головы вправо вперед 2-нога 3-вправо 4-влево II И.п.-90° 1-поворот головы вправо 2-И.п. 3-влево 4-И.п.	8 нояб	Волновать не спеша
III И.п.-70° 1-4-круговое движение головы вправо 5-8-влево Развитие шагового поса IV И.п.-стойка ноги вправо, руки к плечам 1-сведение колен 2-разведение 3-4-круговое движение в шаговом судаве вперед 5-сведение колен 6-разведение 7-8-круговое движение в шаговом судаве назад V И.п.-стойка ноги вправо, руки в стороны 1-4-круговое движение в покачивании судаве вперед 5-8-нога VI И.п.-стойка ноги вправо, руки в замок перед собой 1-4-круговое движение в шагодавлении судаве вперед 5-8-нога Развитие шагов туловища VII И.п.-стойка ноги вправо, руки в стороны на позе 1-наклон туловища вперед 2-нога 3-вправо 4-влево VIII И.п.-90° 1-поворот туловища вправо 2-И.п. 3-влево 4-И.п.	8 нояб	Волновать ног спирь
IX И.п.-70° 1-4-круговое движение тула вправо 5-8-влево Развитие шагов ног X И.п.- выпад правой, руки на пояс 1-3-преждевременное движение правой ногой 4-поворот на 180° 5-7-левой ногой 8-4.1 XI И.п.-удалая стойка, руки на пояс	8 нояб	Волновать неделенно
		Спина прямая.
		Волновать не спеша

	<p>1-4 - круговое движение в колене ноги суставе вправо 5-8 - влево XII и.п. - стойка ноги врозь, правая на носок, руки вперед 1-4 - круговое движение в голеностопном суставе от себя 5-8 - к себе Раже самое другую ногой</p>	8 повтор	Выполнено по скрипке
D C H O B M A 9 (25 минут)	<p>Обучение техники метания малого меча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инициализационное управление без меча 2. Инициализационное управление с мечом, без броска 3. Метание в цель и с 2/4/6 метров <p>Контроль прогулка в длину с места</p> <p>Разминка ОРП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон ног вперед на скамейке 2. Подъемы 3. Приседания 4. Отжимания 5. Выс на перекладине с подъемом ног к груди 6. Подъемы рук и ног лежа на животе <p>Подвижная игра „Снайпер“</p>	<p>10р 10р 10р 10р 1р</p> <p>30р 10р 2 серии 10р 2 серии 10р 2 серии 10р 2 серии</p> <p>5 минут</p>	<p>Стой на правой ноге, носок впереди, правое рука вверх, кисть кисть левого за. Прогулка. Отвести правую руку за спину меча. Перевести все тело на правую ногу. Передовая ведущая левую ногу на носок, бросок меча вперед - вверх</p> <p>3 повторы, засчитывается лучший результат</p> <p>Следят за тем, чтобы не сгибать</p>
Z A K L Y Y T E L B H A 9 (5 минут)	Игра на внимание „3, 13, 33“	3 минуты	3 - руки на пояс 13 - руки к плечам 33 - руки вверх
	Построение	2 минуты	Узнать самодовольство, у花开 что нового учатся,

ПЛАН-КОНСПЕКТ №9
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: Обучение техники метания малого мяча, контроль бега 1000м

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники метания малого мяча.
- 2) Развивающая: развитие восприимчивости, координации, гибкости, силы
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, секундомер, технические линии, скамейка, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 12⁵⁰-13³⁰

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П	Поглощение	1мин	Проверить наличие формы, сменной обуви
О	сообщение задач занятия		
Р	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пальца-носок
Г	ходьба на носках/пальцах, руки в стороны за головой; перекат с пальца на носок, руки на подс; колени вперед на каждый шаг, руки вперед руками перед грудью, повороты туловища на каждый шаг; вол- ваем на каждый шаг, руки в замок перед собой	1,5мин	Стихи, приемы, вспышки вперед
О	бег	3мин	
Т			
О			
В			
Ч			
И			
Т			
Е			
Л			
Б			
Н			
А			
Я			
(15мин)			
	Болидное ходьба Восстановление дыхания	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специальное беговое упражнение		
	1. Бег с высокими подниманием бедра	2р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
	2. Бег с закидом голени назад	2р	
	3. Бег с премахом ногами	2р	
	4. Бегом правым/левым боком	2р	
	5. Скрестной шаг правым/левым боком	2р	
	6. Подиомки с работой рук назад	2р	Отскок, как можно больше
	Перегонение через середину в колонки по 2	30с	Сидеть за правильностью старт
	Оружие с парах		
	Разведение плечевого пояса		
	I. С.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-2 - подъем на носки, руки вверх 3-4 - и т.д.	8 повтор	Укрепление ягодиц

	<p>II. И.п - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в локте 1-разгибание левой руки, сгибание правой руки 2-и.п. 3-4 тоже самое</p> <p>III. И.п - стойка сплошной группой, ноги врозь, руки на плечи партнера 1-сгибание рук назад 2-разгибание 3-4- тоже самое Развитие мимика туловища</p> <p>IV. И.п - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера 1-наклон вперед 2-3-пружинящее движение 4-и.п.</p> <p>V. И.п - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера, наклон туловища вперед 1-2-наклон туловища вправо 3-4- влево</p> <p>VI. И.п - стойка сплошной группой, ноги врозь, руки на плечи партнера 1-наклон вперед, прогнувшись в пояснице 2-4.п. 3-4 тоже самое другой ногой</p> <p>VII. И.п - стойка ноги врозь, руки вперед 1-2-наклон партнера вперед 3-4-наклон партнера вперед (подчеркнутое наклон вперед) Развитие мимика ног</p> <p>VIII. И.п - стойка ноги врозь, руки вперед + присед 2-4.п. 3- присед 4-и.п.</p> <p>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.</p> <p>X. И.п - стойка ноги согнуты в коленях, руки вперед 1-разгибание ног (вспомогательное) 2-4.п. 3-4. тоже самое</p> <p>XI. И.п - стойка ноги врозь, правая согнута в колене, левая рука под колено, правая нога партнера, правая рука на плече партнера 1-8 пружинки на левой ноге Тоже самое другой ногой</p>	8 повт	Сопротивление партнерши
			Вспомогательное движение, руки полностью выпрямлены
			Спина прямая, колени не сгибать
			Спина прямая, колени не сгибать
			Вспомогательное движение
O C H O B H A	<p>координационное управление с единичной ногой</p> <p>1. подбрасывание мяча одной ногой</p> <p>2. передбрасывание мяча с обеих рук в группу</p>	ч повт 5р 5р	<p>ловить мяч левой рукой, когда бросок совершил бросок мяча, как можно точнее</p> <p>ловить мяч левой рукой, когда бросок совершил бросок мяча, как можно точнее</p>

Я (25 мин)	3 бросок мяча вверх, поворот на 360°	5р	Бросок, как можно выше
	Обучение техники метания теннисного мяча	5р	Стой на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть под мячом. Прогнувшись. Одновременно правую руку за спину мяча наклоняют вправо на правую ногу. Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на мячик, бросок мяча вверх-вперед
	Инициативное управление мячами мяча без мяча	5р	
	2. Инициативное управление мячами мяча без браска	5р	
	Силовые упражнения		
	1. Пистолеты*	5р	
	2. Из упора присед в упор гимнастики	5р	Возможна волна опор
	3. Приседки на скакалке	100р	
	4. Сгибание туловища из положения лежа на спине	20р	
	5. Приседки до упора	20р	
	6. Согнув ноги к подбородку в висе на иверской скамье	5р	
	7. Из виса присед в висе прогнувшись в приседе на иверской скамье	5р	
	8. Вспротивление из приседа	5р	
	9. Упор в висе на иверской скамье	5р	
	10. Напротивление со сгибающей ногой на иверской скамье	5р	Отскок мяча
	Кондратьев Денис 1000м	1р	
	Подвижная игра "Перестрелка"	5мин	
Z А К Л Ю Ч Ч Т Е Л б Н А Я (15мин)	Игра на внимание № 3, 13, 33*	3мин	3-руки на пояс 13-руки к плечам 33-руки вверх
	Последование	2мин	Узнать самочувствие, узнать что нового узнали

ПЛАН-КОНСПЕКТ №10
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: повторение техники медвежьего шага, подготовка к сдаче золотой гимнастки (12 минут)

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники медвежьего шага, подготовка к сдаче золотой гимнастки (12 минут)
- 2) Развивающая: развитие волнообразности, координации, гибкости, силы
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, пропаганда здравия

Инвентарь: скакалка, гимнастическое кольцо, скамейка, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 13⁴², 14²⁰

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
ПОРОГО ТОВАРЫЧЕСТВА 115 мин.	Погружение Соблюдение ударов упражнение Упражнение для развития ноги шаг	1мин	Проверить нахождение фреера, сменную обувь Упражнение волнистый шаг
	Повороты направо, направо, кругом	30с	Поворот петка-носок
	Ходьба на пальцах/петках, руки в стороны или за головой; с падки на носок, руки на пояс; на ходьбе вперед на каждого шаг, руки вперед; руки перед грудью, ноги вперед; руки перед грудью, ноги вперед; руки перед грудью, ноги вперед; на каждого шаг, руки в засечку перед собой	1,5мин	Смена времена, вперед вперед
	Бег	Чисто	
	Беговая ходьба Восстановление дыхания	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специальное беговое упражнение 1. Бег с высокими подподъемами бедра 2. Бег с защелками голени назад 3. Бег с пружинами ногами 4. Галоп правыми/левыми боками 5. Скрестной шаг правыми/левыми боками 6. Сменяющийся бег	1р 1р 1р 2р 2р 1р	При выполнении смены ноги меняются вперед, руки работают вправо рукопашные
	Переодевание через середину в коленчатую позу ОРУ в парах развитие пяточного пояса	30с	следить за следом

	I Уп-стойка ноги врозг, руки вперёд 1-2-подъём на носки, руки вперёд 3-4-уп. II Уп-стойка ноги врозг, правая рука вперёд, левая согнута 1-юз 1-разгибание лево, руки синхронно правой рукой 2-уп. 3-4-то же самое	8 подж	Удержание на балансе Согнувшись ноги врозг
	III Уп-стойка ноги врозг, друг к группе стойка ноги врозг, руки вперёд 1-сгибание рук назад 2-уп. 3-4-то же самое	8 подж	Борьба за мяч, подъём ноги Борьба за мяч
	IV Уп-стойка ноги врозг, руки на плечи партнера 1-наклон вперёд 2-3-пружинящее движение 4-уп.	8 подж	Смена позы, контакт не сбрасывай
	V Уп-стойка ноги врозг, руки на плечи партнера, колено, грудь вперёд 1-наклон груди вправо 3-4-выдох	8 подж	Смена позы, контакт не сбрасывай
	VI Уп-стойка ноги врозг, друг к группе стойка ноги врозг, руки вперёд 1-шаг правой вперёд, продолжай в подъём 2-уп.	8 подж	Борьба за мяч
	7-4-то же самое другой ногой VII Уп-сидя ноги врозг, руки вперёд 1-4 подъём ноги на колени вперед	8 подж	Контакт не сбрасывай, борьба за мяч возможно
	Развитие мимических		
	VIII Уп-стойка ноги врозг, руки вперёд 1-присед 2-уп. 3-присед 4-уп.	8 подж	Смена позы, контакт не сбрасывай
	IX Уп-стойка ноги врозг, правая вперёд, левая вперёд грудь вправо 1-взгляд правой	8 подж	Смена позы
	3-взгляд лево, левая рука вперёд, правая нога груди вправо		
	X Уп-сид, ноги согнуты в колене, руки вперёд 1-вспрессивное колено 2-уп.	8 подж	Удержание баланса
	3-4-то же самое		
	XI Уп-стойка боком, друг к группе, рука на плече партнера 1-4 проникни на левую ногу 5-8 на правую	8 подж	Проникновение одновременно
D	координационное управление с гибкостью ноги		
C	1.Броски мяча вверх	5р	
H	2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую	5р	
O			
B			

Н А Д (25мин)	3.Бросок мяча вверх, поворот на 360°	5р	Бросок, как пытка волна
	Повторение техники испытаний гимнастического мяча		
	1.Инициацонное управление плавание мяча без мяча	5р	
	2.Инициацонное управление плавание мяча без броска	5р	
	3.Плавание мяча впереди № 24/64	5р	
	Силовое управление		
	1."Письменик"	5р	Вспомогательное управление
	2.Из упора присед в упор лежа	5р	
	3.Принятие на скакалке	10р	
	4.Сгибание туловища из положения лежа мяча на спине	20р	
З А К Л О Ч Р Е Л Ь Н А Я (5мин)	5.Протяжки до цели	20р	
	6.Согнутое колено к подбородку в висе на шведской стенке	5р	
	7.Из виса присед в висе пронгуб мяча на шведской стенке	5р	
	8.Вспомогательное из приседа	5р	
	9.Уход в висе на шведской стенке	5р	Отскок волны
	10.Напрягательное со скамейкой на коленях на шведской стенке	5р	
	Подвижная игра "Перевороты"	5мин	
	Игра на внимание, 3,13,33"	3мин	3-руки на коленях 13-руки к плечам 33-руки вверх "
	Последование	2мин	Узнать самочувствие, узнать что нового уяснил

ПЛАН-КОНСПЕКТ №11
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники, волевой и упражнений.
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, волевости.
- 3) Воспитательная: воспитание социального отношения к волевому и техническим упражнениям, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ.

Инвентарь: Свисток, скакуночки, перчатки для бега, мяч.

Время проведения: 14-15 минут.

Место проведения: спортивной залы

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П	Построение	1мин	Проверить наличие формул, сменной обуви, чулок, самоклеящихся
О	Сообщение задач занятия		
Р	Повороты направо, налево, кругом	1мин	Поворот пальто-косок
Г	ходьба		
О	на носках/пальцах, руки в стороны/за головой; с пятки на носок	1мин	Спина прямая, взгляд вперед
В	руки на пояс, пальцы вперед		
И	на кистях ног, руки вперед,		
Т	руки перед грудью, повороты		
Е	руками вперед на кистях ног,		
Л	боком на кистях ног,		
Ь	руки в замок перед собой		
Н	бег	3мин	
А	Бегущая ходьба	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
Я	Восстановление дыхания		
(15мин)	Специальное беговое упражнение!		
	1. Бег с волевыми подсчетами	1р	Тщательное слежка каждого
	или звуками		шага вперед, руки работают вдоль тела
	2. Бег с зажатыми галстуками за спину	1р	
	3. Бег с приседами 1 шагами	1р	
	4. Галоп правым/левым боком	2р	
	5. Скользящий шаг правым/левым	2р	
	боком		
	6. Семиугольный бег	1р	
	Переизбрание	30с	Следить за счетом
	через середину в колонки по 3(4)		

	ОПУ	Разведение ноги на ширину тела 1-4 п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево II 4 п.-10 псе 1-поворот головы вправо 2-4 п. 3-влево 4-4 п.	8 пасть	Возможное выражение
		III 4 п.-10 псе 1-4- круговые движения головой вправо 5-8-влево Разведение плечевого пояса IV 4 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 V 4 п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4- круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8-назад VI 4 п.- стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1-4- круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8-назад Разведение ноги грудовища VII 4 п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон грудовища вперед 2-назад 3-вправо 4-влево VIII 4 п.-10 псе 1-поворот грудовища вправо 2-4 п. 3-влево 4-4 п.	8 пасть	Возможное выражение
		VII 4 п.-10 псе 1-4- круговые движения грудовища вперед 5-8-назад VIII 4 п.-10 псе 1-поворот грудовища вправо 2-4 п. 3-влево 4-4 п.	8 пасть	Наклоняя, как можно сильнее
		IX 4 п.-10 псе 1-4- круговые движения грудовища вправо 5-8-влево X 4 п.- стойка ноги врозь, руки вперед 1-наклон грудовища к правой ноге 2- посередине 3- к левой ноге 4-4 п.	8 пасть	Возможное выражение
		XI 4 п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3- пружинящие движения 4-поворот туловища 5-7 пружинящие движения ног 8-4 п.	8 пасть	Возможное выражение, когда в коленях не сгибается
				Вероятно можно гнуться

	<p>XII И п - упражнение стойка, руки вперед 1-4 - круговое движение в ногах ноги сидят в прямом положении 5-8 - Видео</p> <p>XIII И п - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 - круговое движение в ногах ноги сидят врозь</p> <p>5-8 - к. седе</p> <p>Тонко сидеть другой ногой</p> <p>XIV И п - основание стойки 1-4 - пружинки на левом колене 5-8 - на правой ноге</p>	8 лет	Воротники не сидят
O C H O D H A Z (15 минут)	<p>Круговое тренировка</p> <p>20с работы, 20с отдыха, 2 круга</p> <p>1. Стояние. Высокая изведская стойка с подъемом и прижатием ног</p> <p>2. Упор лежа с перекладиной. Руки на ноги из другой руки в другую</p> <p>3. Сидеть под ногами как изведская стойка</p> <p>4. Сидение, разгибание рук в упоре сидя на скамейке</p> <p>5. Прогулки через скамейку</p> <p>6. Подбрасывание с ходьбой</p> <p>7. Приседания с набиванием подушки</p> <p>8. Бег с бросками подниманием бедра на короткую вытянутую ладонь</p> <p>9. Прогулки на скамейке</p> <p>10. Лежа на животе, подъем прямых ног и рук</p> <p>11. Упор присед, упор лежа</p> <p>12. Подбрасывание с набиванием подушки, лежа на спине, ноги согнувшись в коленях</p> <p>13. Перетасов прямых ног сбоку через барьеры</p> <p>14. Сидение</p>		<p>Колени не сидят</p> <p>Таз не опускается и сидит не поднимает</p> <p>Опускается, как можно выше</p> <p>Таз не опускается</p> <p>Подбрасывает, как можно выше</p> <p>Сидит прямые, колени не выходит за линию</p> <p>Колени выше поднимает</p> <p>Выполняет без отскока</p> <p>Поднимает туловище до конца</p>
S A K L I O U T E P B H A R (15 минут)	<p>Подвижное игра „Зимний лес“</p> <p>Игра на вспышивание „Берез, ель, лиственница“</p> <p>Подскакивание</p>	5 лет	
		3 лет	Берег - шаг вперед ноги - шаг назад Ноги - руки вверх
		2 лет	Утка с синим клювом, Утка из цветного бумаги

ПЛАН-КОНСПЕКТ №12
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 социального отношения к выполнению упражнений, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: Секундомер, координатная линия, скакалка, перекладина, брусья, гимнастический мяч

Время проведения: 8³⁰-9¹⁵

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О Т О В Ч Т Е Л Б Н А Я (15 мин)	Построение Сообщение задач занятия Упражнение для развития мышц шее	1 мин	Проверка наименование, сменка обуви Упражнение выполнить под счёт
	Повороты Право, лево, кругом	30с	Поворот пята-носок
	Ходьба на носках/ладонях, руки в стороны из головы; перекат с пяты на носок, руки на пояс; на колен вперед на каждой ноге, руки впе- ред; руки перед грудью, поворот головы на каждой ноге; вог- нутая на каждой ноге, вог- нутая нога перед собой	1,5 мин	Спина прямая, вперед
	Бег	3 мин	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специальные беговые упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени над плечами 3. Бег с премахом ногами 4. Галоп правой/левой боком 5. Скрепкой ног правой/левой боком 6. Скользящий бег 7. Прогулки с кисти на кисть	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	При выполнении слегка наклоня- ть вперед, руки работают вдоль туловища
	Передвигание через среднюю в коленном關	30с	Сидеть за стулом
	Оружие в гарда		
	Развитие гибкого пояса		

			Задание на баланс
I	Ин - стойка ноги врозь, руки вперед 3-4- подъем на носки, руки вперед 3-4- и.п.	8 поб.	
II	Ин - 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 поб.	Согревание гоммажа
III	Ин - сто синий друг к другу, стойка ноги врозь, руки вперед 1- сгибание рук ногах 2- и.п. 3-4- тоже самое Разведение ноги вправо влево	8 поб.	Возможность свободное руки ногами вправо влево
IV	Ин - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера 1-наклон туловища вперед 2-3-пружинящее движение 4- и.п.	8 поб.	Синяя пресса, колени не сгибаю
V	Ин - стойка ноги врозь, руки на плечи партнера, наклон туловища вперед 1-2-наклон туловища вправо 3-4- влево	8 поб.	Синяя пресса, колени не сгибаю
VI	Ин - сто синий друг к другу: стойка ноги врозь, руки вперед 1-наклон правой вперед, прогнувшись 2- постепенно 3-4- тоже самое другой ногой	8 поб.	Возможность не сплюнуть
VII	Ин - сто ноги врозь, руки вперед 1-4-подчеркнутое наклонение вперед Разведение ног	8 поб.	Возможность не сплюнуть
VIII	Ин - стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2- и.п. 3-присед 4- и.п.	8 поб.	Синяя пресса, колени не возвращаются к ногам
IX	Ин - стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая вбоки туловища 1-вправо правой 2- и.п. 3-вправо левой, левая рука вперед, правая вбоки туловища 4- и.п.	8 поб.	Синяя пресса, болгар, как можно шире
X	Ин - сто, ноги согнуты в колене, руки вперед 1-вспомогательные ноги 2- и.п. 3-4- тоже самое	8 поб.	Удержание баланса
XI	Ин - сто боком друг к другу, рука на плече партнера 1-4- присед на левой ноге 5-8- на правой	8 поб.	Круговая боломажа одновременно
O	Круговая тренировка		
C	20с работы, 20с отдыха, акробатика		
H	1.стаканчики. Выс на изведской 2.стаканчики с плавающей ногой		Колени не сгибаю

D D H A A (25min)	<p>2. Планка (упр. лежа) с поднятыми ногами подниманием рук</p> <p>3. Сидя на пологом ковре на шведской скамье</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя на скамейке</p> <p>5. Прогибки через скамейку</p> <p>6. Подброс ноги с хлопком</p> <p>7. Подхваченное на правой ноге с опорой</p> <p>8. Подхваченное на левой ноге с опорой</p> <p>9. Челночный бег</p> <p>10. Упор присед, упор лежа</p> <p>11. Подъем гимнастического мяча ногами, лежа на спине, ноги согнуты в коленях</p> <p>12. Лежа на животе, подъем ног с руками</p> <p>13. Переход приседа ног через зарешето</p> <p>14. Стартовый</p> <p>15. Прогибки на двух ногах через координатную линию</p>		<p>Подъемы на полу с опорой Осьминожка на полу вперед</p> <p>Голубь на полу вперед</p> <p>Подброс, как можно выше Спина вперед, колено не выходит за носок</p> <p>Волнистый бег с остановками Подъемы с гимнастическим мячом</p> <p>Руки и ноги вперед</p>
3 A K L I O 4 4 T T E L H A R (5min)	<p>Подвижная игра "Хвостик"</p> <p>Игра на внимание "Берег, море, парус"</p> <p>Игра на внимание, успевай "убить руки"</p> <p>Подскакивание</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>берег-море вперед море-море ноги парус-руки вверх</p> <p>Узнать самочувствие Узнать что нового у發生</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ №13

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Круговая пресировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений
 - 2) Развивающая: развитие навыков, координирующих движений, воспитывающая
 - 3) Воспитательная: воспитание социального отношения к выполнению упражнений

Время проведения: 9.02-10.02

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О Т О В Ч Т Е Л б Н А Я	Подготовка Сообщение задач занятия	1 минута	Проверить наличие спортивной обуви, чистоту санитарии
	Повороты направо, налево, круговые	30с	Поворот лёжа - носок
	Ходьба на косых/пятках, руки в стороны/за головой; перекат с пятки на носок, руки на пояс; наклоны вперед на коленчатый шаг, руки вперед; руки перед грудью, повороты туловища на коленчатый шаг; бег-подскок, руки в замок перед собой	1,5 минуты	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3 минуты	
	Быстрая ходьба Восстановление дыхания	1 минута	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
(15мин)	Специальные беговые упражнения: 1. Бег с высокими подниманием бедра 2. Бег с захлестом ногами назад 3. Бег с премахом ногами 4. Галоп правой/левой боками 5. Скользящий шаг правой/левой боком 6. Скользящий бег 7. Протаски с ноги на ногу	1р 1р 1р 1р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
	Построение Через середину в колонки по 3	30с	Сидеть за столом
	Оружие Разведение ногами шаги И-ш-двойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон грудью вперед 2-наклон	8 повторений	Выполнение не спеша

	3-Бправо 4-Блево II Ч п -70 поз 1-поворот головы вправо 2-Ч.п. 3-Блево 4-Ч.п. III Ч п -70 поз 1-Ч-круговое движение головы вправо 5-8-Блево Развитие поперечного пояса IV Ч п - Стойка ноги вправо, руки к поясу 1-сгибание локтей 2-разведение 3-Ч-круговое движение в попер- ечном суставе вперед 5-сгибание локтей 6-разведение 7-8-Круговое движение в попер- ечном суставе назад V Ч п - Стойка ноги вправо, руки в сторону 1-Ч-круговое движение в пояс- невом суставе вперед 5-8-наезд VI Ч п - стойка ноги вправо, руки в занос перед собой 1-Ч-круговое движение в попер- ечном суставе вправо 5-8-Блево Развитие поперечного пояса VII Ч п - стойка ноги вправо, руки на 8 поз пояса 1-на jakiон грудовинца вперед 2-наезд 3-Бправо 4-Блево VIII Ч п - Роне 1-поворот грудовинца вправо 2-Ч.п. 3-Блево 4-Ч.п. IX Ч п -70 поз 1-Ч-круговое движение груд- овинца вправо 5-8-Блево X Ч п - Стойка ноги вправо, руки вперед 1-на jakiон грудовинца к правой ноге 2-на средине 3-к левой ноге 4-Ч.п. Развитие поперечного пояса XI Ч п - вправо правой, руки на поясе 1-3-пружинистые движения 4-поворот на 180 5-7-пружинистые движения левой ногой 8-Ч.п. XII Ч п - узкая стойка, руки на поясе, 8 поза	8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Несколько, как показано выше
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Ноги в коленях не сгибаются
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения
		8 поз	Возможные исключения

	<p>I-ii- круговое движение в колене ноги сидяте Вправо S-8 Влево</p> <p>XIII п - Стойка ноги Вправо, правая на носок, руки вдоль туловища</p> <p>I-ii- круговое движение в колене Сидяте сидяте от себя</p> <p>S-8 - к себе</p> <p>Рота сидяе другой ногой</p> <p>XIV п - основные стances</p> <p>I-ii- проники на левый ноге</p> <p>S-8 - на правое ноге</p>	8 раза	Волнение по спине
O C H D B M A I (25 раз)	<p>Круговое тренировка нос рабочего,нос отдыха, вокруг стакана. Выти на шведской стенке на подъемной ноге</p> <p>2 Упор лежа с перекрестом ног перекрестом рук</p> <p>3. Сидя на подъемной ноге на шведской стенке</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя на скамейке</p> <p>5. Проники через скамейку</p> <p>6. Подброс ноги с хлопком</p> <p>7. Полуприсед на правой ноге с опорой</p> <p>8. Полуприсед на левой ноге с опорой</p> <p>9. Сидячий Зи</p> <p>10. Подъем туловища с набив- ной ногой, лежа на спине, ноги согнуты в коленях</p> <p>11. Упор присед, упор лежа</p> <p>12. Лежа на спине, подъем рук и ног</p> <p>13. Перетас присед ног через бедро</p> <p>14. Стартовый</p> <p>15. Проники на звук ногами на координатной линии</p>	—	<p>Ноги не сидят в колене</p> <p>Таз сильно не поднимается не опускается</p> <p>Ось сидячие, как можно богаче</p> <p>Таз не опускается</p> <p>Подбросование ноги, как можно богаче</p> <p>Спина прямая, колени не выходят за ноги</p> <p>Подъем туловища до конца</p> <p>Волнение без фокуса</p> <p>Руки и ноги прямые</p>
	Подвижная игра "стайпер"	3 минуты	
Z A K L Ю Ч Ч T E L P R A (5 раз)	<p>Игра на внимание "картины- вспышки"</p> <p>Игра на внимание, успеть убрать руки"</p> <p>Погоняние</p>	2 минуты	<p>Картины-присед</p> <p>Вспышки-присед на звуки ногах</p>
		2 минуты	
		1 минута	<p>Узнать самоконтроль узнать что нового учили</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ №14
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: йога

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование навыков работы с различными предметами
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости, скорости
- 3) Воспитательная: воспитание организованного движения в выполнении физических упражнений, трудолюбия, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: мячок, эспандер, палка, конус; бамбуковый мяч, Теннисный мяч, скакалка, обручи

Время проведения: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Место проведения: спортивной зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г О	Построение Сообщение задач занятие Упражнение для развития ноги шаги	1мин	Проверка наличия форм, спортивной обуви, чистоты, самочувствия. Упражнение вспомогательное под ноги
Т О В Ч Т Е Л Б Н Д Я	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пятое-носок
Б	Ходьба на носках/ладонях, руки в стороны, за головой; перекат с пятки на носок, руки, на подс, касание туловища вперед, руки вперед; поворот туловища на касание ног, руки перед грудью. Всплеск на касание ног, руки в задник перед собой	1,5мин	Спинная группа, вперед прямо
10мин	Бег	3мин	
	Специально беговые упражнения 1. Бег с волнистым подниманием бедра 2. бег с захваченными голени ногами 3. бег с приведением ногами 4. Галоп правой/левой боком 5. Спереди ног правой/левой боком 6. Боксерский бег 7. Преследование с ногами ногу	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдвоем туловища
	ОРУ в парах Развитие плавного пояса И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед 1-2- подъем на носки, руки вверх 3-4- и.п.	8 повтор	Упражнение на осанку

			Сопровождение гольфом
III	Ип - стойка ноги врозь, правая рука согнута в локте, левая вперед 1-разгибание правой руки, сгибание левой 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 побт	
III	Ч.п.-стойка ноги врозь, руки вверх 1-сгибание рук назад 2-и.п. 3-4-тоже самое Разгибание локти гольфа	8 побт	Возвращение рук до конца
IV	Ч.п.-стойка ноги врозь, руки на плече партнера 1-поджим гольфа вперед 2-3-пружинящее движение 4-и.п.	8 побт	Спина прямая, колени не сгибай
V	Ч.п.-стойка ноги врозь, руки на плече партнера, пальцы гольфа вперед 1-2-поджим гольфа вправо 3-4-вправо	8 побт	Спина прямая, колени не сгибай
VII	Ч.п.-одна спина друг к другу, ноги врозь, руки вверх 1-4-подчеркнуть поджим Разгибание локти ног	8 побт	Спина прямая, вперед вперед
VII	Ч.п.-одна нога врозь, руки вперед 1-4-подчеркнуть поджим Разгибание локти ног	8 побт	Колени не сгибай, пальцы, как можно глубже
VII	Ч.п.-одна нога врозь, согнуто в колено руки вперед 1-разгибание ног 2-и.п. 3-4-тоже самое	8 побт	Возвращение ног до конца
X	Ч.п.-удалась стойка, правые руки вперед, левые вбок и гольф вперед 1-выход правой 2-и.п. 3-левая рука вперед, правая вбок гольфа, вбок левая 4-и.п.	8 побт	Спина прямая, колени не вогнуты за спину
XI	Ч.п.-одна боком друг к другу, руки на плече партнера 1-4-протягивай левый ноге 5-6-ход правой ноге	8 побт	Протягивай ноги вправо ноги
O	Эстафеты 1-бег с эстафетной палочкой	4	Конвой удачные по очереди Бег с эстафетной палочкой оббегает конус, возвращается бегом к кончику. Чем бы- ковшеят задания все кончи- ки. Кто закончит - поднимет руки Задачек закончил нет
C			
H			
D			
M			
A			
Я			
(25мин)	2. "Конькотрек"		

	<p>3. Понади мяча в цель</p> <p>4. Передача мяча над головой</p> <p>5. Удержание мяча</p> <p>6. Бег через скакалку</p> <p>7. "Моечное училище"</p>		<p>Игра между игроком и прыгающим мячом, отбрасывая его, забрасывая в руки и бросая под свое колено, передает мяч следующему участнику команды, участники которых должны подбросить мяч на один бросок от земли и поймать его сидя на колене. Побеждает команда, у которой больше бросков, непод��шись.</p> <p>Первый игрок посаживает мяч над головой и бежит в конец. Побеждает команда, которая больше закинет мячей.</p> <p>Участвуют два игрока из каждой команды. Отыгравший мяч пробегает к мячу, который надо удерживать спинами.</p> <p>Каждый участник команды бежит через скакалку до бокала, оббегает его, в бинты садится, команда игра той скорости, на которой расположено 3 обруча. Дорога, идущая по обручу, забегает до первого обруча, поднимается на пропускную, через себя, то же самое делают со следующими обручами.</p>
	<p>Подвижные игры „Хвостик“ 2) Подвижная игра „Завязай глаза“ 3) Подвижная игра „Стартер“</p>	<p>1,5 мин 1,5 мин 2 мин</p>	
ЗАКЛЮЧЕНИЯ (5 минут)	<p>Игра на внимание „3, 13, 33“</p> <p>Игра на внимание „Челес убрать руки“</p> <p>Раскраска</p>	<p>2 мин 2 мин 1 мин</p>	<p>3 - руки на поле 13 - руки к груди 33 - руки вверх</p> <p>Узнать самочувствие, что нового учились</p>

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

Тема: круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнение упражнений
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координации движений, выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению упражнений, трудолюбия, прогулкица 30%

Инвентарь: скакалка, секундомер, координатные листы, скамейка, перекладина, фитбол, пляжный мяч

Время проведения: 15⁴⁵ - 16⁰⁰

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П О Р Г	Построение Сообщение задач залецие Управление для развития Мышц шеи	1мин	Проверить наименование залеций школьной обуви Упражнение выполнить под стёп
О Т	Поворот направо, налево, кругом	30с	Поворот пальца-носок
О В Ц Т Е Л б Н А Я	Ходьба на носках/гэлках, руки в сторону/за головой; перекат спинки на носок, руки на пояс, наклоняясь вперед на спинной шаг, руки вперед; руки перед грудью; поворот туловища на крестовой шаг; волнистая на крестовой шаг, руки в за- лок перед собой	1,5мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Бег	3мин	
(15мин)	Боковая ходьба Восстановление дыхания	1мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Специальное беговое управ- ление! 1. Бег с волнистым подъемом- ем задра 2. Бег с захваченным голени на- зад 3. Бег с приемами ногами 4. Галоп правыми/левыми боками 5. С крестовой шаг правыми/левыми боками 6. Синхронизированный бег 7. Принеси с ноги на ногу	1р 1р 1р 2р 2р 1р 1р	Туловище слегка наклоняется вперед, руки работают вдоль туловища

Перескоки через препятствия в количестве по 2	30с	Сидит за скамейкой
Оруж в парах развитие поперечного пояса I. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед 1-2- подъем на носки, руки вперед 3-4- 4 п. II. И.п.- стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута в локоть 1- разгибание левой руки, сгиб кnee правой руки 2- 4 п. 3-4- torso сажас III. И.п.- стойка стоящей друг к другу, стойка ноги врозь, руки вперед 1- сгибание рук вперед 2- 4 п. 3-4- torso сажас развитие поперечного грудовища IV. И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечах партнера 1- наклон грудовища вперед 2-3- пружинящее движение 4- 4 п. V. И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечах партнера, наклон грудовища вперед 1-2- наклон грудовища вправо 3-4- влево VI. И.п.- стойка стоящей друг к другу, стойка ноги врозь, руки вперед 1- шаг правой ногой, приступка вперед 2- 4 п. 3-4- torso сажас другой ногой VII. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед 1-4- подтягивание наклонов вперед развитие поперечного пояса VIII. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед 1- присед 2- 4 п. 3- присед 4- 4 п. IX. И.п.- стойка ноги врозь, пра вая рука вперед, левая вдоль грудовища 1- шаг правой 2- 4 п. 3- шаг левой, левая рука вперед, правая вдоль грудовища 4- 4 п. X. И.п.- сид, ноги согнуты в коле ни, руки вперед 1- вспрингинг ног 2- 4 п. 3-4- torso сажас XI. И.п.- стойка ноги друг и другу	8 ноябрь	Управление на скаку Сопротивление ногам Вспомогательные руки подвижного партнера Следит присед, колени не сгибайт Следит присед, колени не сгибайт Вспомогательные скаку Колени не сгибайт, вспом огательное подтягивание Следит присед, колени не сгибайт за ногами Следит присед Удержание баланса Прогибка в пояснице отталкивание

	руки на лице партнера 1-4 - прокосы на левой ноге 5-8 - на правой ноге		
O C H O B H A Y ^(25min)	<p>Круговая тренировка дос работы/дос отдыха / круг 1. Станция. Выс на извешкой стенке с подъемом приседом ног</p> <p>2. Упор лежа с перекатом технического парт на одной руки в другую</p> <p>3. Смена положения ног на извешкой стенке</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в углу судьи на скамейке</p> <p>5. Прокосы через скамейку</p> <p>6. Подброс ноги с хватками</p> <p>7. Приседания с набивками ногами</p> <p>8. Бег с высоким подниманием бедра на координационной линии линии</p> <p>9. Прокосы на скамейке</p> <p>10. Ренса на плавной, подъем прямых рук и ног</p> <p>11. Упор присев, упор лежа</p> <p>12. Подъем туловища с набив- ками ногами, цепи на скамье, ноги согнуты в коленях</p> <p>13. Переход приседом ног сбоку через зарядку</p> <p>14. Сидячие</p>		<p>кофетки не съесть</p> <p>Туя сидеть не опускать и не поднимать</p> <p>Остановиться, как можно быстрее</p> <p>Туя не опускать</p> <p>Подброс ноги, как можно быстрее Стихи пропеть кофетки не съ- есть за час</p> <p>кофетки больше погасить</p> <p>Время сидеть без отсека поднимать туловище где кофетка</p>
Z A K L T Y U T E L B H A Y ^(5min)	<p>Игра на внимание „3, 13, 33“</p> <p>Игра на внимание „Число убрать руки“</p> <p>Построение</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>3 - руки на ногах 13 - руки к груди 33 - руки вверх</p> <p>Обхватывающее верхни- вые прямые руки вперед поднятыми вверх, по степеням обхватывающее спускаются руки вниз лица вдавливают кости одной руки, то обхватыва- ющая руку за спину, если же, то делают это назад</p> <p>Упаковывание чтобы „по ходу“</p>

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, сидя, стоя.
- 3) Воспитательная: воспитание сознательного отношения к выполнению приличных упражнений, трудолюбие, пропаганда ЗОЖ

Инвентарь: свисток, эстафетные палочки, конус, баскетбольный мяч, гимнастический мяч, скакалка, обручи

Время проведения: 10¹⁰-10⁵

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
П	Подготовка Соблюдение заделов занятия	1 мин	Проверить наличие фартуков, спортивной обуви, чистая сало-нушивки
О	Повороты направо, налево, кругом	30с	Поворот пальца - палочка
Р	Ходьба на консах/рельсах, руки в стороны, за головой, перекат с пятки на носок, руки на пояс. Наклон ноги вперед вперед на колене шаг, руки вперед; поворот ноги вперед на колене шаг, руки перед грудью, ноги на колене шаг, руки вперед за спину перед собой	1,5 мин	Стance прямая, вперед вперед
Г	бег	3 мин	
О	(15 мин)		
Г	Служебно-деловые упражнения: 1. Бег с высокими подниманиями бедра 2. Бег с захлестом голени ногами 3. Бег с премощими ногами 4. Галоп правой/левой боком 5. Скрестного шаг правой/левой боком 6. Генерализация бег 7. Пронески с колен на ногу 8. Пронес подскоки с работой рук 9. Колесики с работой рук вперед	1р 1р 1р 2р. 2р 1р 1р 1р 1р	Тщательно сложка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища
Р	Перегонение через середину в колонном по 3(ч)	30с	Подскок, как можно выше
О	Оружие Развитие мимич. шеи		Следите за сидением

I U.n.-Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	8 побт	Выполните на спинах
II U.n.-Тоне 1-поворот головы вправо 2-н.р. 3-влево 4-н.р.	8 побт	Выполните на спинах
III U.n.-Тоне 1-4-круговое движение головой вправо 5-8-влево Развитие поперечного пояса	8 побт	Выполните на спинах
IV U.n.-Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-разведение рук 3-4-круговое движение в поперечном суставе вперед 5-сведение рук 6-разведение 7-8-круговое движение в поперечном суставе вправо	8 побт	Выполните под скам
V U.n.-Стойка ноги врозь, руки в стороны в стороны 1-4-круговое движение в поперечном суставе вперед 5-8-наклон	8 побт	Выполните на спинах
VI U.n.-Чулок стойке, руки в залог перед собой 1-4-круговое движение в поперечном суставе вправо 5-8-влево Развитие мускул груди и спины	8 побт	Выполните на спинах
VII U.n.-Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон груди вперед 2-наклон 3-вправо 4-влево	8 побт	Спина прямая, колени не сгибайт
VIII U.n.-Тоне 1-поворот груди вправо 2-н.р. 3-влево 4-н.р.	8 побт	Спина прямая, бедра вперед
IX U.n.-Тоне 1-4-круговое движение груди вправо 5-8-влево X U.n.-Стойка ноги врозь, руки вперед 1-наклон груди вправо к правой ноге 2-посредние 3-к левой ноге 4-н.р. Развитие мускул ног	8 побт	Спина прямая, колени не сгибайт
XI U.n.-Стойка ноги врозь, руки вперед 1-присед 2-наклон груди вперед 3-присед 4-н.р.	8 побт	Спина прямая, колени не сгибайт
XII U.n.-Стойка ноги врозь, руки на пояс	8 побт	Выполните на спинах

	<p>ко всему</p> <p>1-2 - круговое движение в коленном суставе вправо</p> <p>3-4 - налево</p> <p>5-6 - вправо</p> <p>7-8 - влево</p> <p>XIII и п. - стопа ноги вправо, правая 8 подн.</p> <p>на носок, руки. Видно гимнастура</p> <p>1-4 - круговое движение в коленном суставе от себя</p> <p>5-8 - к себе</p> <p>Также самое другое ногой</p> <p>XIV и п. - основание стопы</p> <p>1-4 - пронести на левую ногу</p> <p>5-8 - на правую ногу</p>		Волнение по спине
O C M D H A 9 (25мин)	<p>Эстафеты</p> <p>1. Бег с эстафетной палочкой</p> <p>2. "Кентур"</p> <p>3. Порядок метки в цепь</p> <p>4. Передача метки над головой</p> <p>5. Удержание метки</p> <p>6. Бег через скакалку</p> <p>7. "Меткое чихо"</p> <p>8. Ролик на прелестивии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки через скакалку, - бег до конуса, - сгибание & разгибание рук в упоре лема (3р) - бег до места старта <p>Подвижные игры</p> <p>1. "Флагман"</p> <p>2. "Захват флага"</p> <p>3. Снайпер</p>		<p>Каждый участник по очереди берет с эстафетной палочкой, оббегает конус, возвращается берет к команде. И так волна кида поочередно все команда. Кто закончит - поднимет руки</p> <p>Участник занимает место между ног и прыгает до конуса, огибает его, дальше ног берет в руки и бежит до своей команды, передает метку следующему участнику</p> <p>Каждый участник команда побеждает право на один бросок от дистанции, погоняется за мячом. Побеждает команда, у которой больше 70% метов попадают</p> <p>Первый игроколосует метку над головой и бежит в конец. Побеждает команда, которая допущена к конечной эстафете</p> <p>Участвуют две игроки из команды. Один должен пробежать с меткой, которой надо удерживать спинаем</p> <p>Каждый участник команда берет через скакалку до конуса, оббегает его, и бежит к своей команде</p> <p>Игра на скорость. На полу расположено 3 обруча. Видно линии в старте. Стартер, игроки по очереди добегают до первого обруча, поднимают его, пропускают через себя. Руки сзади держат со следующим обручем</p> <p>Каждый участник команда проходит по скакалке</p>
S A R P O U T E B A Z (15мин)	<p>Игры на внимание!</p> <p>1. "3, 13, 33"</p> <p>2. "Число образа руки"</p>	1,5 мин 1,5 мин 2 мин	
	Построение	1 мин	Узнать самодуэльные, узнать что нового учатся

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:

$$\text{А.П.} = \frac{\text{T(в.у.)}}{\text{T(урока)}} \times 100\%$$

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

T (урока)

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 Алексеевна

Ф.И.О. наблюдаемого Рыжков Иван Андреевич

Дата 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
Основная часть 35 минут	Перестроение	13.33	10с	20с			
	Ору на месте	13.53		6 мин			
	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		
Заключительная часть 10 минут	Построение	50.50				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			
	Итого	60.00	4.08	43.03с	8.42	2 мин	1.35с
	А.П.=75						
	О.П.=93						

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	Опу 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 прокола 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 заметен 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.

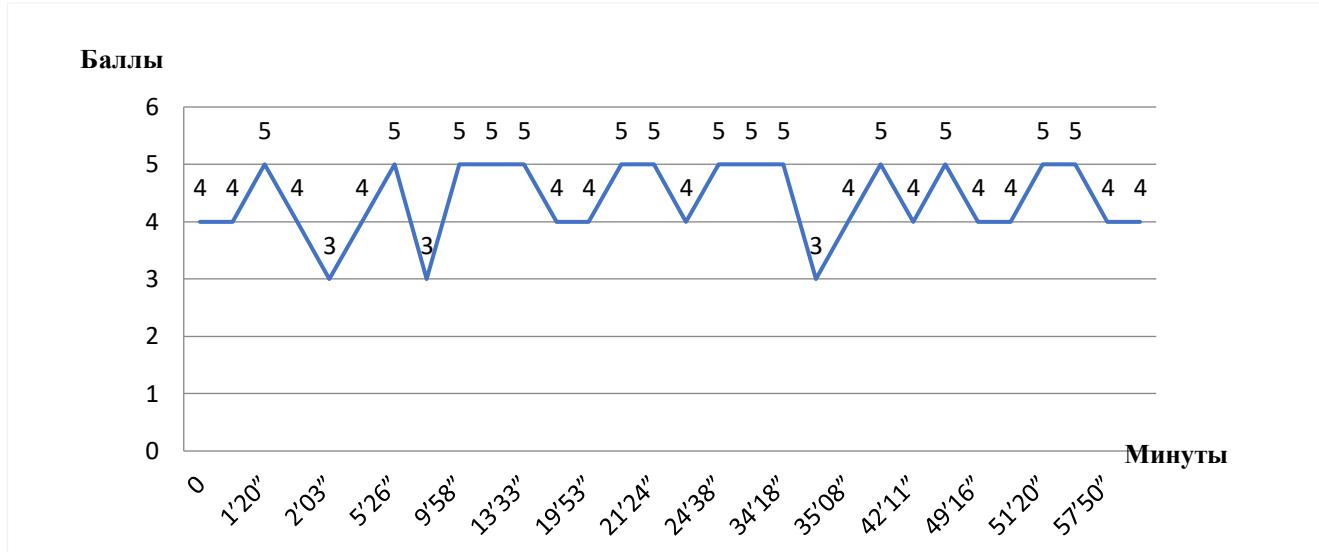


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 10 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики 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 согнувшись обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд 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 касается 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 маты, 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 гимнастиче- ской скамье (см)		Средний УФП
		Пока зате- ль	УФП	Пока зате- ль	УФП	Пока зате- ль	УФП	Пока зате- ль	УФП	Пока зате- ль	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 н	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	Ильинченко Л.	9,1	Низ	40	Сред	183	Сред	15	Сред	+17	Выс	Средний
Средний показатель		8,5	Сред	37,3	Сред	173,8 3	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 3Х10, 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.

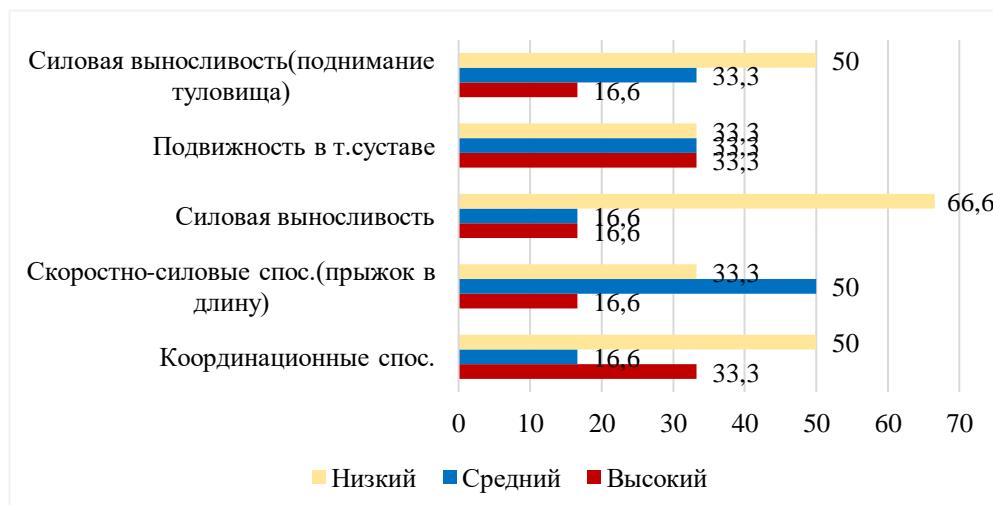


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. 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 прям 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 получений 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, погруженные 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 познакомится 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. Идобраева. – 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.
- 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 выраженным 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 т 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 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

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») V ступень (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

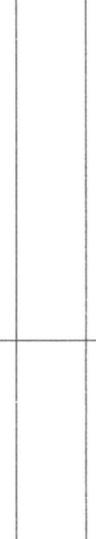
ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культурыФ.И.О. учителя (практиканта) Наумович Анастасия АлексеевнаФ.И.О. наблюдавшего Рыжков Иван АндреевичДата проведения 21.10.2025

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			
Основная часть 35 минут	Питьевой режим	19.53			1.01		
	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			
	Итого	60.00	7.37с	38,14с	5.44с	2 мин	7.45с
	А.П.=65						
	О.П.=87						

**Проведение занятий по производственной педагогической практике (третий)
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 ⁵⁰ -13 ³⁰	6	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
9.09	13 ⁴⁰ -14 ²⁰	6	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (хорошо)
15.09	12 ⁵⁰ -13 ³⁰	5	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
15.09	13 ⁴⁰ -14 ²⁰	5	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	10 ²⁰ -11 ⁰⁰	7	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	11 ¹⁰ -11 ⁵⁰	7	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	10 ²⁰ -11 ⁰⁰	7	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	11 ¹⁰ -11 ⁵⁰	7	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (хорошо)
29.09	8 ³⁰ -9 ¹⁰	5	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
29.09	9 ²⁰ -10 ⁰⁰	5	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
30.09	12 ⁵⁰ -13 ³⁰	6	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
30.09	13 ⁴⁰ -14 ²⁰	6	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
7.10	8 ³⁰ -9 ¹⁰	10	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		4 (хорошо)
7.10	9 ²⁰ -10 ⁰⁰	10	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	14 ³⁰ -15 ¹⁰	9	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	15 ²⁰ -16 ⁰⁰	9	Наумовик А.А.	Сорока Р.А.		5 (хорошо)

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
15.10	9 ³⁰ - 9 ⁴⁵	6	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
15.10	9 ⁴⁵ - 10 ⁰⁰	6	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
21.10	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	7	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
21.10	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰	7	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
21.10	12 ⁵⁰ - 13 ²⁰	5	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
22.10	13 ⁴⁰ - 14 ⁰⁰	5	Назаровец А.А.	Сорока Р.А.		5 (обличий)
				Сорока Р.А.		
				Сорока Р.А.		
				Сорока Р.А.		
				Сорока Р.А.		
				Сорока Р.А.		