

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр.БПО-20-ФЗ1

  
подпись

П.М. Дегтярева  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

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

  
подпись

О.С. Шевченко  
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

## ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Дегтярева П.М.

ф.и.о.

1. Срок прохождения практики: 10.10.2022 – 24.12.2022 (приказ № 8302 - с)

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).

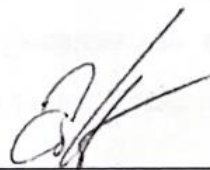
**Задание 3.** Провести учебные занятия по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

**Задание 4.** Провести диагностику познавательных интересов на занятие 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: 10.10.2022

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова

Ф.И.О.

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


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

Студент Дегтярева П.М.

Группы БПО-20-ФЗ1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики к.п.н., доцент, О.В. Горбунова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

  
подпись

П.М. Дегтярева  
Ф.И.О. (студента)

В период с 10 октября по 5 ноября 2022 года и с 14 ноября по 24 декабря 2022 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Дегтярева П.М.

Группа БПО-20-ФЗ 1

Сроки прохождения практики: 10.10.2022 – 24.12.2022

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	10.10.2022	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	10.10.2022	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе Академического колледжа</b>	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	10.10.2022 – 24.12.2022	10	<b>отсутствуют</b>
			26	<b>отсутствуют</b>
			100 100	<b>отсутствуют</b>
			38	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).			
	Провести учебные занятия по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести учебные занятия по физической культуре в средней школе (10-11 классы).			
	Провести диагностику			

	познавательных интересов на занятие физической культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			<b>Т</b>
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	10.10.2022 – 24.12.2022	<b>20</b>	<b>отсутствую Т</b>
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 10.10.2022

Срок сдачи студентом готового отчета 24.12.2022

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

П.М. Дегтярева  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студента группы БПО-20-ФЗ 1 Дегтяревой Полины Максимовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

**В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:**

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» 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.

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

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

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: «Международная лингвистическая школа» .....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	9
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	11
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы .....	43
Выводы .....	60
Список литературы .....	61
Приложения .....	63

## Введение

Производственная педагогическая практика (первая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности академического колледжа.

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе «Международная лингвистическая школа» 10.10.2022 – 24.12.2022 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры АНПО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. Мною были проведены уроки в 5, 6, 8 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 Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Гоголя 41, 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 в «Международная лингвистическая школа»;
- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП). 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: «Международная лингвистическая школа»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в «Международная лингвистическая школа» (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	г. Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	«Международная лингвистическая школа»
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора по АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	Около 500
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	24 женщины, 9 мужчин; Средний возраст 35-40 лет; Учителя физической культуры: Сорока Раиса Андреевна – учитель высшей категории Бондаренко Ульяна Анатольевна – учитель 1 категории
6)	Средняя наполняемость классов	22 человека
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. В 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	Основные программы: 1. Программа начальной школы для 0-4 классов 2. Программа основной школы для 5-9-х классов 3. Программа средней школы с углубленными курсами по ряду предметов для 10-11 классов 4. Дипломная программа Международного бакалавриата для 10-12 классов
----	--	---

		5.Русский как иностранный для зарубежных учеников  Дополнительные программы: 1.Художественная студия 2.Творческая мастерская 3.Вокальная студия 4.Инструментальная студия 5.Спортивные секции 6.Театральная студия 7.Студия «Мода и стиль» 8.Студия «Боярушка»
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1.Спортивное направление 2.Творческое направление

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Урочная, внеурочная
2)	Основная форма физического воспитания в школе	1.Уроки физической культуры; 2.Спортивные-массовые мероприятия
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Методологической 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) и средней (10-11 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. Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих

позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

В рабочей программе для 5-9 и 10-11 классов 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.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

В области физического развития ребёнка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;

- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

- уделяют специальное внимание развитию у ребёнка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребёнка;
- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает готовность учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе

Разработала Тематический план на вторую четверть для основной (5-9 класса) и средней (10-11 класса) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школы

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (5 класса, Международной лингвистической школы)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Гимнастика	10	
1	Общие сведения о гимнастике. Повороты на месте. Упражнения на развитие гибкости. Развитие ловкости и координации.  Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инст. по Т.Б.	1	9
2	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Кувырки, мост с положения лежа.	1	9
3	ОРУ в парах, перестроения. Развитие подвижности в плечевых суставах. Полушпагат, перестроения.	1	9
4	ОРУ с мячом. Упражнения на координацию, развитие гибкости позвоночника.	1	10
5	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба с заданной осанкой.	1	10
6	ОРУ на месте. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.	1	11
7	Перестроения и построения. Упражнения на ловкость.	1	11
8	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1	12
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Перестроения. ОРУ в парах. Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	1	12

10	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине.	1	13
----	---	---	----

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы (10 класса, Международной лингвистической школы)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Гимнастика	10	
1	Инструктаж по ТБ. Преодоление простых препятствий. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. ОРУ в движении. Передвижения по гимнастической скамейке. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Подтягивание на перекладине. Жонглирование малыми предметами. Повтор изученного в 9 кл. Развитие силы.	1	9
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Преодоление полосы препятствий. Ходьба по скамье. Махи вперед-назад. Упражнения на переключение внимания.	1	9
3	Подтягивание на перекладине. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом.	1	9
4	Упражнения на равновесие. ОРУ на гибкость. Кувырок вперед и назад. Мост с положения лежа. Упражнения на координацию движения.	1	10
5	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Кувырок вперед-назад, стойка на голове и руках. «Ласточка, стойка на лопатках.	1	10
6	Развитие гибкости. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на выносливость, прыжки.	1	11
7	Отжимания. Прыжок в длину с места. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы.	1	11
8	ОРУ с гимнастической палкой. Жонглирование малыми предметами. Упражнения на удержания предмета на голове. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1	12
9	ОРУ с мячом в движении. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	12
10	ОРУ с мячом в движении. Техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине.	1	13

## Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе

Разработала 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, утвердила конспекты уроков у руководителя по практике.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

1. Тема: Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед-назад, строевые упражнения.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование строевых упражнений и кувырки вперед-назад;
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические стенки, гимнастические коврики.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
<b>Подготовительная часть (15 минут)</b>				
	Построение	Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 минуты	Наличие спортивного дресс-кода Отсутствие постороннего оборудования в спортивном зале



	Приветствие	«Здравствуйте товарищи студенты!». Студенты отвечают «Здраст!».	1 минута	Подсчет количества присутствующих
	Строевые упражнения	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	1 минуты	Держим осанку Соблюдаем дистанцию
	Ходьба	1. В обход налево шагом, марш! 2. Руки в стороны, на носках, марш! 3. Руки за спину, на пятках, марш! 4. Руки на пояс, на внешнем своде стопы, марш! 5. Руки вверх, на внутреннем своде стопы, марш! 6. Наклон вперед на каждый шаг, марш! 7. Спортивная ходьба	4 мин 0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр	Соблюдаем дистанцию  Держим осанку  Держим дистанцию  Не торопимся  Соблюдаем дистанцию  Колени не сгибаем  Руки работают вдоль туловища
	Бег	1. Бег сгибание ног вперед. 2. Бег сгибание ног назад. 3. Бег прямые ноги вперед. 4. Бег прямые ноги назад. 5. Галоп, левым боком. 6. Галоп, правым боком.	2 мин 0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр	Бежим без остановки  Следим за дыханием  Соблюдаем дистанцию  Ноги прямые  Руки на пояс  Соблюдаем дистанци.
	Ходьба	1. Спортивным шагом	1 мин	Восстанавливаем

		2. Без задания	1 круг	дыхание
	Перестроение	«Направляющий на месте», «группа стой» «К направляющему сомкнись» «На 1, 2, 3, 4 рассчитайсь» «1 на месте, 2 четыре шага вперед, 3 шесть шагов вперед, 4 восемь шагов вперед»	1 минуты	Соблюдаем дистанцию
	<b>ОРУ</b>		5 мин	
	<b>Развитие мышц шеи</b>	1. И. п. — стойка; вперед мяч. На 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево.	4 раза	Спина прямая Взгляд перед собой
		2. И. п. — стойка; мяч вперед. 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.	4 раза	Спина прямая Делаем упражнение без рывков
	<b>Развитие мышц рук</b>	3. И. п. — стойка; мяч вперед. 1-поворот головой вправо, 2- в И.п., 3-влево, 4- И.п.	4 раза	Спина прямая Делаем не спеша
		4. И. п. — стойка; мяч вперед. На 1 поднимаем мяч вверх, 2- И.П.		Спина прямая Руки прямые
		5. И. п. — стойка; мяч вверх. На 1-опускаем мяч вправо, 2- И.П., 3-влево, 4-И.п.	4 раза	Спина прямая Взгляд перед собой
		6. И. п. — стойка; мяч вверх. 1-4 круговые движения мяча вправо, 5-8 влево	4 раза	Спина прямая Руки прямые
	<b>Развитие мышц туловища</b>	7. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверх. На 1-2	4 раза	Спина прямая Корпус не отклоняется в

	<b>Развитие мышц ног</b>	<p>— наклон туловища вперед до касания краем мяча пола; 3-4 — и. п.</p> <p>8. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверх. 1- поворот туловища вправо, 2- И.п., 3-влево, 4-И.п.</p> <p>9. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверх. На 1-4 круговые движения тазом вправо, на 5-8 влево</p> <p>10. И. п. — стойка, мяч вверх. На 1-2 — присед, 3-4 — и. п.</p> <p>11. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверх. 1- выпад правой ногой, 2- И.п., 3- левой ногой, 4- И.п.</p> <p>12. И. п. — стойка, мяч перед грудью. 1-12 прыжки с ноги на ногу, мяч в руках.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>стороны</p> <p>Спина прямая Делаем не спеша</p> <p>Спина прямая Взгляд перед собой</p> <p>Спина прямая, взгляд перед собой.</p> <p>Взгляд перед собой</p> <p>Спина прямая</p>
<b>Основная часть (35 минут)</b>				
	Кувырки вперед и назад	<p>1. И.п. - упор присев, кувырок вперед. Затем правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев.</p> <p>2. И.п. - упор присев, кувырок назад.</p> <p>3. И.п. - упор присев, кувырок через правое плечо.</p> <p>4. И.п. - упор присев, кувырок через левое плечо.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Обращаем внимание на то, чтобы спина была округленная Подбородок прижат к груди</p> <p>Следить за сгибанием ног в коленях во время касания мата лопатками Последовательность касания мата: плечо, лопатка, спина, упор присев</p> <p>Следить за плотность</p>

Повторение Стойка на лопатках	5. И.п. - упор присев, перекаты на спине назад, вперед в группировке	5 раз	группировки
	6. И.п. - лежа на спине руки за плечами, перекатом вперед упор присев и в упор присев.	5 раз	Следить за группировкой: правая рука держит правое колено, левая-левое
	7. И.п. - упор присев, перекаат назад стойка на лопатках.	5 раз	Коснуться мата лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги (туловище прямое, локти широко не разводить)
<b>Заключительная часть (10 минут)</b>			
Построение	«В одну шеренгу, становись!»	1 минута	Следим за соблюдением дисциплины
Растяжка	1. И.п. - стойка, руки на пояс. 1-3- стойка на носках, 4- и.п.	4 раза	Ноги прямые Взгляд перед собой
	2. И.п. - широкая стойка, руки на пояс. 1-наклон к правой ноге, 2-вперед, 3- к левой, 4- и.п., 5- к левой, 6-назад, 7- к правой, 8- и.п.	4 раза	Спина прямая
	3. И.п. - широкая стойка, корпус вперед, руки прямые. 1-16 пружинящие покачивания корпусом.	4 раза	Колени не сгибаем
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	2 минуты	Выставление оценок

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

2. Тема: Модуль «Спортивные игры». Пионербол.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение техники нижней прямой передачи и повторение верхней подачи мяча.
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Преодоление страха перед мячом
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические стенки.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 минут)</b>			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, прыжком, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2;  Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках  Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш	2 круга 2 мин	Держим дистанцию.  Спина прямая.

	<p>1. Правая рука вверх; Правая вниз, левая в сторону</p> <p>2. Руки вверх, на носках, марш!</p> <p>3. Руки в стороны, на пятках, марш!</p> <p>4. Руки за голову, на внешней стороне стопы, марш!</p> <p>5. Перекаты с пятки на носок, марш!</p> <p>6. Руки на пояс, наклон к ноге на каждый шаг, марш!</p> <p>7. Переходим на спортивную ходьбу.</p>		<p>Руки прямые.</p> <p>Поднимаемся высоко на носки.</p> <p>Не торопимся.</p> <p>Держим дистанцию.</p> <p>Руки на пояс.</p> <p>При наклоне колени не сгибаем, руками дотрагиваемся пола.</p> <p>Руки работают вдоль туловища.</p>
Бег	<p>1. Бег с захлестыванием голени.</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>3. Приставной шаг, левым боком</p> <p>4. Приставной шаг, правым боком</p> <p>5. Бег с прямыми ногами</p> <p>6. Бег с прямыми ногами назад</p> <p>7. Бег с прямыми ногам через стороны</p> <p>8. Бег скрестным шагом</p>	2 мин 2-4 круга	<p>Бежать без напряжения и свободно.</p> <p>Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.</p> <p>Спина прямая, ноги прямые.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Руки на пояс.</p> <p>Руки перед грудью.</p>

	<p>9. Бег спиной вперед</p> <p>10. Прыжки на двух ногах спиной вперед</p>		<p>Смотрим через левое плечо.</p> <p>Соблюдаем дистанцию.</p>
Ходьба	Спортивная ходьба	1 мин 1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
ОРУ в движении в шеренгах с мячом. 8 мин	<p>В колонну через центр по два, шагом марш!</p> <p>1. И.п. – мяч в правой руке, перебросы мяча с правой руки в левую в одну сторону шеренги. С левой в правую – в другую сторону шеренги.</p> <p>2. И.п – мяч в руках, вращение мяча вокруг туловища в правую сторону. В обратную сторону шеренги – в левую.</p> <p>3. И.п. – мяч в руках, на каждый шаг наклон вниз, мячом касаемся пола. В одну сторону.</p> <p>4. И.п. – мяч в руках, выпады на каждый шаг с поворотом туловища в правую и левую стороны.</p> <p>5. И.п. – мяч в руках, выпады на каждый шаг, с проносом мяча под ногой.</p>	<p>8 мин</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p>	<p>Стараемся ловить мяч</p> <p>Спина ровная Мяч не роняем.</p> <p>Стараемся держать равновесие</p> <p>Шаг шире, держим равновесие</p> <p>Спина прямая.</p>

	<p>6. И.п. – прокаты мяча “восьмеркой” по полу на каждый шаг.</p> <p>7. И.п. – стойка на ширине плеч, мяч в руках, приседания на месте; 1 – сед, 2 – И.П.</p> <p>8. “Лодочка”. И.п. – упор лежа на животе, мяч в руках. 1- поднятие туловища, 2 – в исходное положение.</p> <p>9. И.п. – упор лежа на спине, ноги согнуты, мяч в руках. На 1- скручивание на пресс, мяч вперед. на 2 – И.п. 3-4 -повтор.</p> <p>10. И.П. – о.с., мяч вниз. На 1 – прыжок, ноги на ширине плеч, руки вверх, 2- в И.п.</p> <p>11. И.П- основная стойка., 1- 2 подъем на носки руки с мячом вверх, 3-4 в И.п.</p>	<p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>15 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Прогибаемся в пояснице.</p> <p>Спина прямая, следим за координацией. Выполняем под счет.</p> <p>Тело натянуто.</p> <p>Выполняем под счет, спина прямая.</p> <p>Выполняем под счет</p> <p>Глубоко дышим.</p>
<b>Основная часть (35 минут)</b>			
<p>Повторение верхнего и нижнего приема</p> <p>Совершенствование передачи мяча в парах</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх, два хлопка и ловля мяч двумя руками</p>	<p>15 мин</p> <p>10 раз каждый</p> <p>10 раз каждый</p>	<p>Стараемся ловить мяч</p> <p>Стараемся ловить мяч</p>



Подачи мяча через сетку	3. Бросок мяча вниз и ловля его двумя руками	10 раз каждый	Стараемся ловить мяч
	4. Броски из-за головы друг-другу, партнер ловит мяч двумя руками	10 раз каждый	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	5. Броски из-за головы друг-другу с отскоком от пола, партнер ловит мяч двумя руками	10 раз каждый	Бросок средней силы
	6. Броски мяча одной рукой партнеру, партнер ловит мяч двумя руками	5 раз правой рукой 5 раз левой рукой	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	7. Броски мяча одной рукой партнеру с отскоком от пола, партнер ловит мяч двумя руками	5 раз правой рукой 5 раз левой рукой	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	8. Бросок мяча от груди, партнер ловит мяч двумя руками	10 раз каждый	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	9. Верхняя передача над собой.	10 раз каждый.	Следим за правильностью выполнения
	10. Нижняя передача над собой.	10 раз каждый	Следим за правильностью выполнения.
	11. Нижняя подача мяча друг другу, с увеличением расстояния между друг другом	5 бросков каждый	Выполнение упражнения по свистку
	12. Подачи мяча через сетку, с увеличением расстояния от сетки		

<p>Учебная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>Объяснение правил игры.</p> <p><b>Запрещено:</b></p> <p>Двойное касание: подбрасывание и ловля мяча одним и тем же игроком;</p> <p>Пробежка: совершение с мячом в руках более трех шагов подряд;</p> <p>Более трех пасов внутри команды.</p> <p><b>Не допускается ряд действий:</b></p> <p>Касание сетки руками.</p> <p>Заступ за среднюю линию на сторону соперника.</p> <p>Отправлять мяч в аут при блокировке.</p> <p><b>Согласно правилам, начисление очков команде происходит:</b></p> <p>При перебросе мяча соперниками за пределы белой линии разметки поля.</p> <p>При неоднократном попадании мяча в сетку после броска противника: после первого попадания проходит повторная попытка подачи, после второго – начисление очка.</p>	<p>10 минут</p>	<p>Запрещается ловить, бросать и удерживаться мяч. Допускается контакт мяча с любой частью тела.</p>
---	---	-----------------	--

	<p>Если соперники выполнили более трех пасов, или один из них коснулся мяча два раза подряд после подбрасывания.</p> <p>Противник совершил более трех шагов после того, завладел мячом.</p> <p>Произошло касание ногой мяча игроком-соперником.</p>		
<b>Заключительная часть (5 минут)</b>			
	<p>Построение, подведение итогов урока. Организованный выход в раздевалку.</p>	5 минут	Опрос по проделанной работе, похвала учеников.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ

3. Тема: Модуль «Спортивные игры». Пионербол.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение нижнего и верхнего приема мяча, закрепление подачи мяча.
- 2) Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Преодоление страха перед мячом
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические стенки.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

## Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 минут)</b>			
Построение	1. Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	2 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, прыжком налево 1-2 Прыжком кругом 1-2;  Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках  Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш  1. Правая рука вверх, левая в сторону, на носках, марш!  3. Руки за спину, на пятках, марш!  4. Руки за голову, на внешнем своде стопы марш!  6. Руки на пояс, наклон к ноге на каждый шаг, марш!  7. Спортивная ходьба.	2 круга 3 мин	Держим дистанцию.  Спина прямая.  Поднимаемся высоко на носки.  Не торопимся.  Держим дистанцию.  Руки работают вдоль туловища.
Бег	1. Приставной шаг правым боком, марш!	2 круга 5 мин	Руки на пояс

	<p>2. Приставной шаг левым боком, марш!</p> <p>3. Бег с изменением направления по свистку, марш!</p> <p>3. Подскоки, руки работают через стороны.</p> <p>4. Восстанавливаем дыхание.</p>		<p>Руки на пояс</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Прыгаем как можно выше.</p> <p>Глубоко дышим</p>
Ходьба	Спортивная ходьба	1 мин 1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
ОРУ в движении в шеренгах с мячом. 8 мин	<p>В колонну через центр по два, шагом марш!</p> <p>1. Перекладывание мяча вокруг головы в одну сторону вправо, обратно влево.</p> <p>2. Бросок мяч вверх, хлопок перед собой – поймали.</p> <p>3. Махи ногами с проносом мяча под ногой. Мах правой ногой – пронос мяча левой рукой и наоборот.</p> <p>4. И.п. – мяч в руках, выпады на каждый шаг, с перекладыванием мяч с правой руки в левую. С левой в правую в обратном направлении.</p> <p>5. И.п. – мяч в</p>	<p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p>	<p>Спина прямая, не торопимся</p> <p>Выполняем в движении</p> <p>Не роняем мяч</p> <p>Спина ровная Мяч не роняем.</p>

	<p>каждый шаг с проносом мяча под ногой.</p> <p>6. И.п. – прокаты мяча “восьмеркой” по полу на каждый шаг.</p> <p>7. И.п – упор лежа на животе с согнутыми ногами, выполняем ходьбу на руках – «каракатицу», туда лицом обратно спиной.</p> <p>8. И.п. – упор лежа на животе, мяч между ног На 1- поднятие ноги, 2 – 3 – удерживание, 4- в И.п.</p> <p>9. И.п. – упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч вверх. на 1 – поднятие туловища, мячом касаемся коленей, на 2 – в и.п.</p> <p>10. И.п. – упор лежа, ноги согнуты в коленях, упор на лопатки, прокатывание мяча под туловищем.</p> <p>11. И.П. – о.с., мяч в правой руке 8 счетов прыжки на правой ноге, мяч в правой руке. 8 счетов на левой- мяч в левой. 8 счетов – на двух, мяч перед грудью в</p>	<p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>24 прыжка</p>	<p>Мяч не роняем</p> <p>Стараемся держать равновесие</p> <p>Пытаемся не уронить мяч, не торопимся</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Не торопимся.</p> <p>Не торопимся</p> <p>Следим за координацией. Выполняем под счет.</p>
--	--	--	--

	руках.		
<b>Основная часть (35 минут)</b>			
<p>Повторение верхнего и нижнего приема.</p> <p>Совершенствование передачи мяча.</p>	1. Подбрасывание мяча вверх, хлопок, ловля его двумя руками	10 раз	Стараемся ловить мяч
	2. Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками.	10 раз	Стараемся ловить мяч
	3. Бросок мяча об пол в прыжке и ловля его двумя руками.	10 раз	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	4. Броски из-за головы друг-другу, партнер ловит мяч двумя руками (работа с двумя мячами).	10 раз	Бросок средней силы
	5. Броски из-за головы друг-другу с отскоком от пола, партнер ловит мяч двумя руками.	10 раз	Пытаемся словить мяч
	6. Броски мяча одной рукой партнеру от плеча, партнер ловит мяч двумя руками	5 раз	Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера
	7. Броски мяча одной рукой партнеру с отскоком от пола, партнер ловит мяч двумя руками	10 раз	Стойка волейболиста
	8. Один выполняет бросок мяча с отскоком от пола, второй от плеча по верху.	10 раз каждый	Быстро реагировать на траекторию мяча
<b>Верхний и нижний прием в парах:</b>			

	<p><b>Показ верхнего приема мяча над собой:</b></p> <p><b>Самостоятельно выполнять верхний прием мяча над собой.</b></p> <p><b>Показ нижнего приема мяча над собой.</b></p> <p><b>Самостоятельно выполнить нижний прием мяча над собой.</b></p> <p>1. Партнер набрасывает мяч, второй выполняет нижний прием вверх над собой.</p> <p>2. Партнер набрасывает мяч в правую и левую сторону, задача второго успеть принять мяч вверх над собой.</p> <p>3. Партнер набрасывает мяч, второй выполняет верхний прием над собой.</p> <p>4. Партнер набрасывает мяч в стороны, второй выполняет верхний прием над собой.</p> <p><b>Работа с сеткой:</b></p> <p>4 пары встает под сеткой, остальные на баскетбольные кольца.</p> <p>Под сеткой в парах выполняем верхний</p>	<p>10 раз</p> <p>1 минута</p> <p>10 раз</p> <p>1 минута</p> <p>10 раз</p>	<p>Работаем самостоятельно, считаем броски</p> <p>Работаем самостоятельно, считаем броски</p> <p>Следим за техникой нижнего приема</p> <p>Передвигаемся на согнутых ногах</p> <p>Не роняем мяч, успеваем выполнить прием</p> <p>Стараемся вовремя принять мяч, передвигаемся на согнутых ногах</p> <p>Стараемся кидать мяч прямо в руки</p>
--	---	---	---



	<p>прием мяча.</p> <p>В кольца забрасываем мяч при помощи верхнего приема.</p> <p><b>Работа с сеткой на дальность:</b></p> <p>1. Одновременно выполняем волейбольную подачу на дальность через сетку.</p>	1 минута	<p>партнера</p> <p>После меняемся</p> <p>Броски выполняем одновременно, соблюдаем дистанцию между друг другом, следим за полетом мячей.</p>
Игра «Пионербол»	<p><b>Объяснения правил игры.</b></p> <p><b>Согласно правилам, начисление очков команде происходит:</b></p> <p>При перебросе мяча соперниками за пределы белой линии разметки поля.</p> <p>При неоднократном попадании мяча в сетку после броска противника: после первого попадания проходит повторная попытка подачи, после второго – начисление очка.</p> <p>Если соперники выполнили более трех пасов, или один из них коснулся мяча два раза подряд после подбрасывания.</p> <p>Противник совершил более трех шагов после того, завладел</p>	10 минут	<p>Запрещается ловить, бросать и удерживаться мяч. Допускается контакт мяча с любой частью тела.</p> <p><b>Запрещено:</b></p> <p>Двойное касание: подбрасывание и ловля мяча одним и тем же игроком;</p> <p>Пробежка: совершение с мячом в руках более трех шагов подряд;</p> <p>Более трех пасов внутри команды.</p> <p><b>Не допускается ряд действий:</b></p> <p>Касание сетки руками.</p> <p>Заступ за среднюю линию на сторону соперника.</p> <p>Отправлять мяч в аут при блокировке.</p>

	мячом.  Произошло касание ногой мяча игроком-соперником.		
<b>Заключительная часть (5 минут)</b>			
	Построение, подведение итогов урока. Организованный выход в раздевалку.	5 минут	Опрос по проделанной работе, похвала учеников.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ**

4. Тема: Модуль «Гимнастика». Акробатические движения.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование акробатических движений
- 2) Развивающая: Развитие выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: шведская стенка, свисток, гимнастические ковры.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	1 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуй!». Ученики отвечают	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих

	«Здраст!».		
Ходьба	<p>Класс, прыжком, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2;</p> <p>Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках</p> <p>Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш</p> <p>1. Руки вверх, на носках, марш!</p> <p>2. Руки в стороны, на пятках, марш!</p> <p>3. Руки за голову, на внешнем своде стопы, марш!</p> <p>4. Перекаты с пятки на носок, марш!</p> <p>5. Бегом, марш!</p>	<p>0,5 мин</p> <p>0,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения</p> <p>Держим равновесие, взгляд направлен вперед</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Взгляд направлен вперед, спина прямая.</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Спина прямая.</p>
Бег	<p>1. Бег сгибая ноги вперед</p> <p>2. Бег сгибая ноги назад</p> <p>3. Галоп левым боком</p> <p>4. Галоп правым боком</p> <p>5. Бег спиной вперед</p>	4 мин	<p>Бежим без напряжения и свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.</p>
Ходьба	<p>Спортивная ходьба Шагом, восстанавливаем дыхание</p>	1 круг	<p>Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»</p>
<u>ОРУ в парах:</u> Потягивание	<p>1. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены.</p>	4 раза	<p>Спина прямая, максимально тянуться вверх,</p>

	1-2– медленно встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4–медленно вернуться в И.П.		выполнять медленно в сочетании с глубоким дыханием.
Развитие мышц рук	2. И. П. – стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями 1-2 – один партнер давит правой рукой вперед, второй сопротивляется 3-4-меняем руки	4 раза	Работа на сопротивлении партнера
	3. И. П. – стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки, стойка: пятки вместе, носки врозь 1- поднимают руки через стороны вверх, 2 – поднимаются на носки, руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И. П.	4 раза	Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении упражнения
Развития мышц туловища	1. И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера; 1-3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – И.П.	4 раза	Наклоны глубже, выполнять под счет.
	2. И. П. – стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера 1- наклон в сторону; 2 – И. П. 3 – наклон в другую сторону; 4 – И. П.	4 раза	Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная.
	3. И.П. – стоя спиной	4 раза	Наклоны больше,

	<p>друг к другу, руки вверху сцеплены. 1 –наклон вправо; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же влево.</p>		руки прямые.
Развитие мышц ног	<p>1. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены; 1 – присед; 2 –И.П.</p>	4 раза	Присед глубже, спина прямая, выполнять под счет.
	<p>2. И. П. – стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за локти 1-Выпад левой ногой в левую сторону, правая нога прямая. 2-И. П. 3 – Выпад правой ногой, в правую сторону. 4- И. П.</p>	4 раза	Спину держим ровно, помогаем партнеру удерживать равновесие, выполняем упражнение одновременно.
	<p>3. И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены 1-4– поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера. 5-8- меняемся</p>	4 раза	Наклоны больше, выполнять под счет.
Упражнения лежа	<p>1. И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. 1-2- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками, 3-4 -И. П.</p>	4 раза	Ноги прямые, носки тянем. Руки от пола не отрываем.
	<p>2. И. П. – лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. 1-2- Одновременно</p>	4 раза	Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко.

	через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине. 3-4 -И. П.		
Прыжки	1. И. п. – Один сидит, ноги врозь, руки в стороны. Второй стоит между ногами первого, руки на пояс; 1 второй прыжком стойка ноги врозь. Первый соединяет ноги; 2 второй прыжком ноги вместе, первый разводит ноги врозь. 3-4 то же самое.	4 раза	Выполняем не торопясь, ориентируясь на возможности партнера
<b>Основная часть (35 мин)</b>			
Повтор акробатических упражнений	1. Кувырок вперёд 2. Кувырок назад 3. Четыре кувырка вперёд, три кувырка назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед 4. Мальчики - стойка на руках, пережат на грудь Девочки – стойка на лопатках 5. Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд Девочки – стойка «мост»	15 мин	Кувырки выполняем в группировке  Страхуем  Если парни не могут выполнять стойку на руках, то делают стойку на голове или задание для девочек
Повтор техники лазания по канату	1. И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 – сгибаемая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма. 2 – разгибаемая ноги	10 мин	Под канатом находятся маты, выполняем страховку, не спешим в выполнении

Подвижная игра «Снайпер»	(отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху Одна команда находится внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить ту команду, которая находится внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.	10 мин	В качестве усложнения можно вести 2 мяч
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>			
Подведение итогов	Выявление лучших, опрос о проделанной работе	5 мин	Выставление оценок, подведение итогов

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ**

5. Тема: Модуль «Спортивные игры». Волейбол.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение и формирование навыков верхней, нижней и боковой подачи;
- 2) Развивающая: Развитие выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические стенки.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

## Ход урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 минут)</b>			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	2 мин	Обязательно проверьте спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!». Ученики отвечают «Здраст!».	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Ходьба	Класс, налево 1-2; Кругом 1-2;	2 круга 3 мин	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения
	Упражнения на равновесие: - Стойка на носках - Стойка на пятках	8 раз	
	Направо, 1-2 За направляющим в обход налево шагом, марш	8 раз	Держим дистанцию
	2. Правая рука вверх; Правая вниз, левая в сторону	8 раз	Соблюдаем технику безопасности
	2. Руки вверх, на носках, марш!	8 раз	Следим за правильностью выполнения
	3.Руки в стороны, на пятках, марш!	8 раз	
	4.Руки за голову, на внешней стороне стопы, марш!	8 раз	Соблюдаем технику безопасности
	5. Перекаты с пятки на носок	8 раз	
6. Руки на пояс, наклон к ноге на каждый шаг	8 раз	Дистанция	
7. Спортивная ходьба			



Бег	<p>1.Бег с захлестыванием голени</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Приставной шаг, левым боком</p> <p>4. Приставной шаг, правым боком</p> <p>5. Бег с прямыми ногами</p> <p>6. Бег с прямыми ногами назад</p> <p>7.Бег с прямыми ногам через стороны</p> <p>8. Бег скрестным шагом</p> <p>9. Бег спиной вперед</p> <p>10. Прыжки на двух ногах спиной вперед</p>	4 круга 5 мин	<p>Бежать без напряжения и свободно. Не останавливаясь, делаем разминку, руки работают одноименно.</p> <p>Держим дистанцию</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Взгляд вперед</p> <p>Смотрим через левое плечо</p> <p>Смотрим через левое плечо</p>
Ходьба	Спортивная ходьба	1 минута 1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
ОРУ в движении 8 мин	<p>1. Круговые движения головой: 1-4 вправо 5-8 влево</p> <p>2. Наклоны головы: 1-вниз, 2-вверх, 3-влево, 4-вправо</p> <p>3. Круговые движения руками: 1-4 вперед, 5-8 назад</p> <p>4. И.п – левая рука вверх, правая вдоль туловища; 1-4 отведение рук назад,</p>	<p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Без резких движений</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки прямые</p>

	<p>5-8 смена рук.</p> <p><b>Берем мячи</b></p> <p>5. И.п. – мяч в руках, перебросы мяча с одной руки на другую</p> <p>7. И.п – мяч в руках, вращение мяча вокруг туловища, 1-4 влево, 5-8 вправо</p> <p>6. И.п. – мяч в руках, на каждый шаг наклон вниз, мячом касаемся пола</p> <p>7. И.п. – мяч в руках, выпады на каждый шаг, выполняя разворот.</p> <p>8. И.п. – прокаты мяча “восьмеркой” по полу на каждый шаг.</p> <p><b>Перестроение в круг</b></p> <p>9. И.п. – сед на пол, мяч между ног, поднятие ног; 1-поднятие ноги, 2-опускание</p> <p>10. И.п. – упор лежа на спине, ноги согнуты, 1-поднятие туловища, мяч между коленей, 2 – И.П., 3 – поднятие туловища, берем мяч 4 – И.П.</p> <p>11. “Лодочка”. И.п. – упор лежа на животе, мяч в руках.</p>	<p>10 раз</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>10 повторений</p> <p>10 повторений</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Стараемся ловить мяч</p> <p>Спина ровная</p> <p>Стараемся держать равновесие</p> <p>Шаг шире, держим равновесие</p> <p>Ноги прямые, стараемся не уронить мяч.</p> <p>Ноги стараемся от пола не отрывать</p> <p>Прогибаемся в спине</p>
--	--	---	---

	<p>1- поднятие туловища, 2 – опускание в И.п.</p> <p>12. “Лодочка”. И.п. – упор лежа на животе, мяч между ног. 1- поднятие ноги 2 – опускание ноги в И.п.</p> <p><b>Перестроение по парам.</b></p> <p>13. Броски из-за головы друг-другу</p> <p>14. Броски из-за головы друг-другу с отскоком от пола</p> <p>15. Броски мяча одной рукой партнеру</p> <p>16. Броски мяча одной рукой партнеру с отскоком от пола</p>	<p>15 раз</p> <p>5 раз каждый</p> <p>5 раз каждый</p> <p>5 раз правой рукой 5 раз левой рукой</p> <p>5 раз правой рукой 5 раз левой рукой</p>	<p>Руки согнуты в локтях, под подбородком</p> <p>Следим за правильностью выполнения</p> <p>Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера</p> <p>Бросок средней силы</p> <p>Стараемся кинуть мяч точно в руки партнера Бросок средней силы</p>
<b>Основная часть (35 минут)</b>			
Повторение нижней и верхней передачи	<p>Показ верхней и нижней передачи.</p> <p>1. Верхняя передача над собой</p> <p>2. Нижняя передача над собой</p> <p><b>Упражнения в парах:</b></p> <p>3. 2 верхние передачи над собой, 3-я партнеру</p> <p>4. 2 нижние передачи над собой, 3-я партнеру</p>	<p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p>	<p>Следим за правильностью выполнения.</p> <p>Следим за правильностью выполнения.</p> <p>Ноги согнуты в коленях – стойка волейболиста.</p> <p>Ноги согнуты в коленях – стойка волейболиста.</p>

Повторение верхней и нижней подачи	5. Верхняя передача над собой, партнеру нижняя передача	2 минуты	Ноги согнуты в коленях – стойка волейболиста.
	6. Нижняя передача над собой, партнеру верхняя передача	2 минуты	Ноги согнуты в коленях – стойка волейболиста.
	<b>Показ верхней и нижней подачи:</b>		
	1. Подачи мяча верхней и нижней в парах. Мальчики - верхнюю подачу, девочки нижнюю подачу	7 бросков	Следим за правильностью выполнения
	2. Передачи верхней и нижней через сетку на дальность. Мальчики -верхнюю подачу, девочки нижнюю подачу	7 бросков	Выполнение упражнения по свистку
Учебная игра в «Волейбол».	Играют две команды, каждая состоит из 6 человек. За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза. Игрок не может дважды касаться мяча. Играем одну партию до 10,15 или 17 очков в зависимости от количества учеников, после чего смена игроков (если много учеников). На подачу дается 8 секунд с момента свистка судьи.	10 минут	Запрещается ловить, бросать и удерживаться мяч. Допускается контакт мяча с любой частью тела.
<b>Заключительная часть (5 минут)</b>			

	Построение, подведение итогов урока. Организованный выход в раздевалку.	5 минуты	Опрос по проделанной работе, похвала учеников.
--	--	----------	--

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ**

6. Тема: Модуль «Спортивные игры». Волейбол.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование верхней подачи мяча, повторение нижней передачи;
- 2) Развивающая: Развитие выносливости, силы;
- 3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;
- 4) Оздоровительная: Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические стенки, мячи.

Проводящий: Дегтярева Полина

Время проведения: 60 минут

Место проведения: Спортивный зал МЛШ, 3411

Ход урока:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, приветствие, объяснение темы и задач занятия	2 мин	Проверить внешний вид, самочувствие.
	2. Ходьба - Обычная; - На носках; - На пятках; - На внешней стороне стопы; - С пятки на носок.	6 мин	Руки вверх. Руки за голову, спина прямая Руки на поясе Соблюдать дистанцию
	3. Бег: - Без задания;		Поднимать до прямого угла

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подниманием бедра;</li> <li>- С захлестом голени;</li> <li>- Спиной вперед;</li> <li>- Приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>- Скрестным бегом правым и левым боком;</li> <li>- Спортивная ходьба;</li> <li>- Ходьба.</li> </ul> <p>4. ОРУ в движении:</p> <p>1. Ходьба с рывками руками назад через стороны</p> <p>2. Ходьба с попеременными круговыми движениями руками</p> <p>3. Скручивание туловища под каждый шаг</p> <p>4. Наклоны вперед по каждый шаг</p> <p>5. ОРУ в движении с мячом:</p> <p>1. Перекладывание мяча вокруг головы</p> <p>2. Перекладывание вокруг туловища</p> <p>3. Пронос мяча между ног под каждый шаг</p> <p>4. Подбрасывания мяча с ловлей</p> <p>5. Подбрасывание мяча с разворотом на 360 градусов с ловлей</p> <p>6. Бросок мяча об пол с ловлей</p> <p>7. Подбрасывание мяча с нападающим ударом об пол</p> <p>ОРУ на месте с мячом</p> <p>8. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью с мячом, 1 – выпад правой ногой, 2 – и. п., 3 – выпад левой ногой, 4 – и. п., 5-8 тоже.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз вправо и влево</p> <p>5 раз вправо и влево</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза правой и левой</p> <p>3 по 8 раз</p> <p>3 по 4</p>	<p>Быть внимательным, выполнять все команды по свистку</p> <p>Восстанавливаем дыхание</p> <p>Спина ровная, руки прямые</p> <p>Спина ровная, руки прямые, движения равномерные</p> <p>Спина прямая, руки перед собой, движения</p> <p>Спина прямая, руками касаемся пола</p> <p>Спина прямая, движения равномерные</p> <p>Спина прямая, движения равномерные</p> <p>Спина прямая, проносим мяч через внутреннюю сторону, рисуем восьмерку</p> <p>Подбрасываем мяч на 1,5 метра двумя руками, ловим мяч двумя руками</p> <p>Подбрасываем мяч на 2 метра двумя руками, ловим мяч двумя руками, разворачиваемся в движении</p> <p>Бросаем мяч двумя руками об пол, ловим мяч двумя руками над головой</p>
--	---	---	---

	<p>9. И.п - упор лежа на спине, руки вверх с мячом, 1 – поднимаем руки с ногами вверх, касаясь ногами мяча, 2 - и. п., 3-4 тоже</p> <p>10. И.п — упор лежа на животе, руки вперед с мячом, 1 - поднимание рук и ног вверх, 2 – и. п., 3-4 тоже</p>	<p>раза</p> <p>3 по 4 раза</p>	<p>Подбрасываем мяч одной рукой, второй рукой выполняем нападающий удар, рука расслаблена</p> <p>Спина прямая, опорная нога сгибается до угла 90 градусов</p>
<p><b>Основная часть</b> <b>(35 мин)</b></p>	<p>1. Разминка с мячом в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча снизу</li> <li>- Бросок мяча из-за головы</li> <li>- Бросок мяча с отскоком от пола</li> </ul> <p>2. Работа с мячом в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Верхняя передача мяча с ловлей</li> <li>- Непрерывная верхняя передача мяча</li> <li>- Нижняя передача мяча с наброса</li> <li>- Верхняя передача с низким приемом мяча</li> <li>- Верхняя передача в тройках по кругу</li> <li>- Нижняя передача в тройках по кругу</li> <li>- Верхняя подача мяча через сетку</li> </ul> <p>Игра в волейбол.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>Немного согнуть ноги в коленях, руки в локтях</p> <p>Все одновременно</p> <p>Поочередно</p> <p>Выполнять по технике</p> <p>Точно передаем мяч партнеру</p> <p>Выполняем подачу через сетку</p> <p>Игра в волейбол с соблюдением правил</p>
<p><b>Заключительная часть</b> <b>(5 мин)</b></p>	<p>1. Обсуждение ошибок</p> <p>2. Перестроение, подведение итогов, опрос о состоянии и настроении</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Стараемся разобраться в допущенных ошибках</p>

## Раздел 4. Диагностика плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре в 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 5 классе, Международной лингвистической школы. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 5 класса, Международной лингвистической школы. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей и девушек 5 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 5 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 5 классе мы начали с технической подготовки к процедуре хронометрирования видов деятельности учащегося на протяжении всего урока. Затем результаты исследования были занесены в протокол хронометрирования урока по физической культуре (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования хронометрирования урока по физической культуре и определена плотность урока по физической культуре в 5 классе по формуле:

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

T(урока)

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

T(урока)



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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Егоров Даниил Олегович

Ф.И.О. наблюдаемого Кривошвили Мария Владимировна

Дата проведения 05.12.2022 г.

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	1 мин	10 с	45 с			10 с
	Приветствие	30 с	5 с	25 с			
	Развитие координации	1 мин		65 с			
	Ходьба	2 мин	25 с	1 мин	30 с		
	Бег	3 мин		2 мин 30 с	1 м		
	Ходьба	30 с	10 с	25 с			
	Перестроение	30 с	10 с	25 с			
	ОРУ	10 мин	30 с	9 мин	30 с	30 с	20 с
	Перестроение	30 с		20 с	10 с		
	<b>Итого:</b>	<b>19 мин</b>	<b>1 м 30 с</b>	<b>15 мин 55</b>	<b>2 м 10 с</b>	<b>30 с</b>	<b>30 с</b>
Основная	Специальные упражнения	5 мин	40 с	3 мин 40 с		1 мин	
	Подводящие упражнения	7 мин	30 с	6 мин			30 с
	Обучение передачи мяча снизу	8 мин	1 мин	7 мин		30 с	
	Совершенствование передачи мяча сверху	5 мин	20 с	4 мин			
	<b>Итого:</b>	<b>25 мин</b>	<b>2 мин 30 с</b>	<b>20 мин 40</b>		<b>1 мин 30</b>	<b>30 с</b>
3 а	Построение	1 мин		20 с	30 с	10 с	

Пробная игра в пионербол	10 мин	2 мин	8 мин		20 с	10 с
Построение	1 мин		20 с		30 с	
Подведение итогов	2 мин	1 мин	1 мин			
Организационный выход из зала	2 мин	10 с	50 с		1 мин	
<b>Итого:</b>	<b>16 мин</b>	<b>3 мин 10 с</b>	<b>10 мин 30</b>	<b>30 с</b>	<b>2 мин</b>	<b>10 с</b>
<b>ИТОГО</b>	1 ч	7 мин 15 с	47 мин 5 с	2 мин	4 мин	1 мин10 с
<b>А.П.=</b>						<b>78,5%</b>
<b>О.П.=</b>						<b>98,1%</b>

Результаты исследования: хронометрирование урока физической культуры, позволило определить общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 98,1%, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры. Моторная плотность урока составила 78,5%, что соответствует оптимальной нагрузке, уровень учащихся - выше среднего, что также соответствует требованиям. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь для задания и это не снизило плотность урока.

Заключение к уроку: Поставленные задачи были выполнены, рекомендации и указания учителя давались точно и грамотно, что позволяло ученикам быстро и правильно воспринимать информацию. Дисциплина не нарушалась и ученики были заинтересованы в уроке.

#### 4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 7). Далее, были описаны результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 7 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

**ПРОТОКОЛ**  
наблюдения познавательной активности учащегося  
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Егоров Даниил ОлеговичФ.И. наблюдаемого Кривошвили Мария ВладимировнаДата проведения 05.12.2022 г.

Задачи урока:

**Образовательные:**

1. Обучение техники нижней прямой передачи
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

**Развивающие:**

1. Развитие скоростных качеств и координации.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать дисциплину
2. Преодоление страха перед мячом.

**Оздоровительная:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5 м	Развитие скоростных качеств и координации	Неполное включение в работу на уроке. Слушает и выполняет задания преподавателя, но не проявляется интереса к происходящему. Иногда отвлекается на разговоры и смотрит по сторонам.	3
10 м	Ходьба	Проявляется полная незаинтересованность к работе на уроке. Отвлекается, занимается посторонними делами.	2
15 м	Бег	Видно ухудшение работы на уроке, дисциплина удовлетворительная.	2

20 м	Ходьба	Ощущается усталость и эмоциональный спад. Но продолжает заниматься и внимательно слушать преподавателя, чувствуется малая заинтересованность в работе.	3
25 м	ОРУ	Больше включается в работу и проявляет интерес, но время от времени отвлекается на разговоры. Сохраняется среднее эмоциональное состояние.	3
30 м	Специальные упражнения	Меньше отвлекается на разговоры, больше проявляет инициативность. Виден интерес к работе.	4
35 м	Подводящие упражнения	Достаточная заинтересованность и спокойствие. Выполнение поручений преподавателя и самостоятельная отработка задания. Эмоциональное состояние становится выше среднего.	4
40 м	Обучение техники нижней прямой передачи	Сохраняется интерес к работе и повышается дисциплина. Больше не отвлекается на разговоры. Разумная инициатива. Проявляет интерес к работе, задает вопросы учителю.	4
45 м	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Сосредоточенность. Эмоциональное состояние по-прежнему выше среднего. Повышенная двигательная и эмоциональная активность.	4
50 м	Пробная игра в пионербол	Большая заинтересованность к игре и желание работать, значительно повышается эмоциональное состояние. Дисциплина на высоком уровне, контроль своих действий.	5
55 м	Построение	Сохраняется высокое эмоциональное состояние, дисциплина.	4
60 м	Подведение итогов	Полная удовлетворенность. Хороший результат проделанной работы. Стабильно высокое эмоциональное состояние.	4

Результаты исследования: при помощи исследования мы можем определить какая часть урока более интересна испытуемому. Подготовительная часть не вызывала интереса (3-2 балла), наблюдалось нарушение дисциплины и полное нежелание включаться в рабочий процесс. По оценкам и поведению можем заметить, как поднимается интерес только к основной части и стабильно остается до конца урока (4 балла). Игра вызвала самый большой

интерес и яркие эмоции (5 баллов). По завершению игры интерес оставался стабильным (4 балла), в момент обсуждения тоже - (4 балла).

Заключение по уроку: урок прошел интересно и продуктивно. Все поставленные задачи на уроке были решены, как и учителем, так и испытуемым. План урока был грамотно выстроен, продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявленным требованиям. Тайминг урока был выдержан. Учителю удалось заинтересовать учащихся, хоть они и не сразу включались в работу и проявляли интерес. Задачи урока, поставленные учителем, его тип соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.

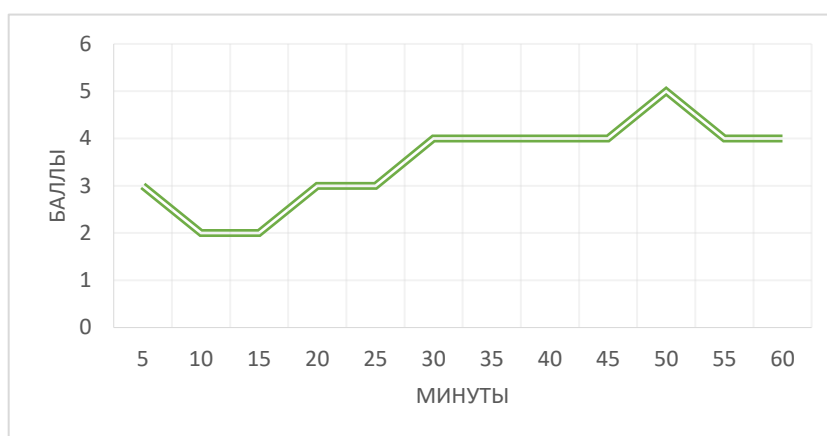


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе.

#### 4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ), направлен на силовые способности; челночный бег 3x10 метров - проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, направлен на координационные способности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для

прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, направлен на скоростно-силовые способности; 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. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+», направлен на подвижность в тазобедренном суставе. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение В)

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 8) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 9, 10) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 5 класса Международной лингвистической школы

### ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки, мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Дегтярева П.М.

Дата тестирования 06.12.22 г.

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Ким Г.	9 сек	Низ	167	Сред	20	Выс	+ 9	Выс	Средний
2	Юн Л.	9 сек	Выс	140	Низ	0	Низ	+ 5	Низ	Низкий
3	Петрикеева В.	7 сек	Выс	166	Выс	5	Низ	+ 4	Низ	Средний
4	Ралдугин И.	8 сек	Низ	187	Выс	14	Сред	+ 8	Сред	Средний
5	Соболева К.	8 сек	Выс	145	Сред	0	Низ	+ 2	Низ	Средний

6	Кривошвили М.	10 сек	Низ	131	Низ	3	Низ	+7	Сред	Низкий
<b>Средний показатель / Средний УФП</b>		8,5	Сред	156	Сред	7	Сред	5,8	Сред	Средний

По результатам представленных в таблице 8 можно сказать, что уровень физической подготовленности у учащихся 5 класса Международной лингвистической школы находится на среднем уровне. Из 6 человек, 2 имеют низкий уровень, 4 человека – средний уровень и 0 человек – высокий уровень.

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

Учащиеся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Дегтярева П.М.

Дата тестирования 06.12.22 г.

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	3	50%	0	0%	3	50%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	2	33,4%	2	33,4%	2	33,4%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	4	66,8%	1	16,6%	1	16,6%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	3	50%	2	33,4%	1	16,6%

По данным таблицы 9 мы можем сделать вывод, что у всех испытуемых уровень физической подготовленности согласно видам испытания в большинстве находится на высоком и низком уровне: координационные способности в основном имеют 50%, скоростно-силовые тоже находятся на одном показателе – 33,4%, силовые – преимущественно на низком уровне – 66,8%, и подвижность тазобедренных суставов – 50% низкий показатель.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Международная лингвистическая школа г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Дегтярева П.М.

Дата тестирования 06.12.22

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки и мальчики (11-12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	33,4	4	66,6	0

По результатам исследования представленных в таблице 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности и можем сделать вывод, что из 6 человек 4 человека имеют средний уровень (66,6%), 2 человека низкий уровень (33,4%) и высокий уровень (0%).

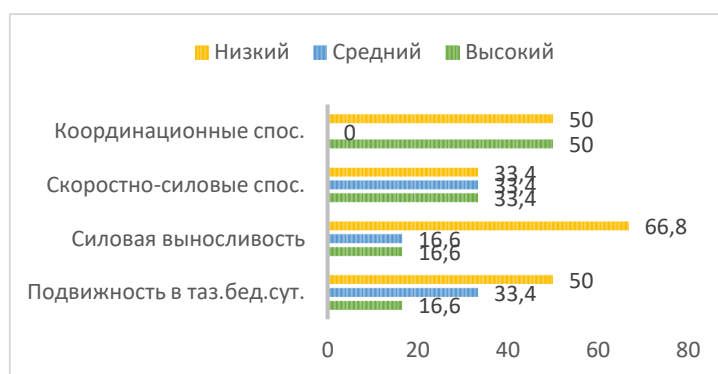


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод, что развитие координационной способности имеет следующее процентное соотношение согласно уровню подготовленности (низкий – 50%, средний – 0%, высокий – 50%). Развитие скоростно-силовых способностей имеют одинаковое процентное соотношение (низкий – 33,4%, средний – 33,4%, высокий – 33,4%), силовая выносливость (низкий – 66,8%, средний – 16,6%, высокий – 16,6%) и подвижность в таз.бед.ст (низкий – 50%, средний – 33,4%, высокий – 16,6%). Исходя



из данных выше: физическое развитие у учащихся, возрастной группы 11-12 лет – находится на среднем уровне.

#### 4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Ритмика как средство развития музыкальных способностей у детей младшего школьного возраста».

Музыкальное развитие детей так или иначе влияет на их творческий и интеллектуальный потенциал. И чем раньше ребенок начнет приобщаться к музыкальной деятельности, тем гармоничнее будет его развитие в целом. Но для того, чтобы музыка влияла на ребенка, необходимо научить его воспринимать ее, уметь слышать и чувствовать в ней содержание, несущее какой-либо смысл, чувства, образы и мысли. Таким образом, музыкальные способности — индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие лёгкость и быстроту обучения новым способам и приёмам деятельности».

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело». Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Музыка – это вид искусства, в котором определённым образом организованные звуки используются для создания некоторого сочетания формы, гармонии, мелодии, ритма или иного выразительного содержания. Физические упражнения — это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Сюжетно – образные движения - включают имитацию повадок животных и птиц, передвижения разнообразного транспорта, действий, характерных для каких-либо профессий, и т. д. Дети, действуя как персонажи сказочные или реальные, передают музыкально-игровые образы. Ребята используют мимику, характерные жесты, действия, проявляя много выдумки, фантазии, творчества [9].

Учащиеся младших классов имеют хорошую координацию движений при ходьбе, беге, прыжках и т. д. По собственной инициативе они с удовольствием импровизируют под музыку, используя прихлопы, притопы, выразительные действия с предметами (мячом, палочками, лентами), простейшие музыкальные инструменты. Им свойственно ощущение единства музыки и движения. Это качество является основой музыкального развития ребенка в процессе музыкально-ритмической деятельности.

Наряду с другими видами деятельности музыкально-ритмические движения обеспечивают разностороннее музыкальное развитие: у них развивается музыкальность, творческие способности, формируются навыки коллективных действий. Воспитательное значение движений под музыку проявляется и в том, что они активизируют чувство ритма, способствуют углубленному освоению музыкального материала урока. С помощью движений дети передают характерные особенности произведения [10].

Музыкально – ритмические упражнения условно можно разделить на подготовительные и самостоятельные. К первым относятся упражнения, в которых предварительно разучиваются отдельные виды движений. Так, дети учатся ритмично, непринужденно выполнять «пружинку», поскоки с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивать на двух ногах. В дальнейшем эти движения включаются в игры, пляски и хороводы, и они служат средством выразительной передачи музыкальных образов, персонажей.

Самостоятельных музыкально – ритмических упражнений немного. Этот тип упражнений по сравнению с предыдущими типами имеет более законченную форму; вместе с тем в нем еще нет того сочетания различных образов и настроений, которое характерно для игр, хороводов и танцев.

Следующий вид ритмики – танцы, пляски, хороводы. Обычно их делят на две группы: зафиксированные и свободные.

К зафиксированным танцам относятся те, которые имеют авторскую композицию движений, и педагог точно следует ей при обучении. Здесь встречаются пляски разного жанра: с элементами народного, бального танцев, хороводных построений. Это, например, «Пляска с платочками» и «Круговая пляска», «Парная пляска», хороводы «Елочка» и др. Особое место в этой группе занимает характерный танец – плясовые элементы в нем соответствуют движениям различных персонажей в свойственной им манере (клоуны, снежинки, котята, мышки) [11].

К свободным танцам относятся все те пляски и хороводы, которые придумывают сами дети. В них используются знакомые элементы танцев. Вначале педагог активно помогает, советует ребятам, какие движения лучше подобрать под ту или иную музыку в соответствии с ее характером, формой. Затем дети уже самостоятельно пробуют свои силы, и без подсказки взрослого создают «свою» пляску.

Помимо разнообразности танцев в ритмике, существует и разнообразность в музыке. Музыкальные игры делятся на игры под инструментальную музыку (сюжетные и несюжетные) и игры под пение (хороводы и инсценировки). В сюжетных играх нужно выразительно передать образы музыки, а в несюжетных – выполнить задание, связанное с общим настроением музыки, ее выразительными средствами (темп, динамические оттенки, метроритм, форма произведения).

Например, в сюжетной музыкальной игре «Зайцы и лиса» дети должны образно выполнять движения, характерные для данных персонажей: вкрадчивый, легкий бег лисы и высокий, мягкий бег с остановками и кружением зайца. В несюжетной игре «Игра с бубнами» ребята меняют движения на малоконтрастные части пьесы и динамические оттенки; кроме того, плавный характер мелодии передают в неторопливом беге танцевального характера [11].

В играх с пением композиция движений зависит от характера, образов музыки, текста. Здесь используются элементы народных плясок, разнообразных хороводных построений. Например, в игре «Ворон» основная задача – передать сказочный образ ворона «в красных сапогах, позолоченных серьгах», в пляску которого включены элементы русского народного танца; кружение дробным шагом, выставление ноги на пятку. В игре использовано также построение в круг: дети идут к центру, и возвращаются на свои места дробным шагом. При разучивании этой игры внимание ребят обращают и на нарастание динамики звучания, вариационную форму в аккомпанементе пьесы. Для ощущения многократно повторяющегося ритмического рисунка детям предлагают похлопать, походить под музыку. Вся работа над отдельными средствами выразительности помогает углубить восприятие образа ворона в прибаутке и ярко передать его в движениях [9].

Далее, я проанализировала возрастные возможности дошкольников в музыкально-ритмической деятельности в ходе работы в частном детском саду преподавателем ритмики. И на основе работы с разными возрастными категориями выявила следующие наблюдения:

В раннем детстве музыкально - ритмическая деятельность малыша выражается в чисто импульсивной реакции на звуки музыки, отличается большой подражательностью. Взрослый, активизируя ребенка исполнением, заставляет его реагировать веселым двигательным возбуждением на плясовую мелодию и более спокойно на колыбельную. Возникают первые проявления эмоционального отклика на музыку посредством движения.

Дети 3–4 лет: проявляют яркие эмоции при восприятии музыки контрастного характера. Различают высокие и низкие звуки, тихое и громкое звучание. При незначительной помощи взрослого выполняют простейшие движения: хлопают, притопывают, кружатся на месте под музыку, воспроизводят образные движения и несложный сюжет в играх под музыку, согласуя движения с характером музыки.

Дети 4-5 лет: испытывают радость от общения с музыкой, адекватно, эмоционально реагируют на неё, определяют общее настроение, характер, выделяют жанровую принадлежность музыкального произведения (песня, танец, марш). С желанием исполняют музыкально - ритмические движения, используя пространство зала, передают в движении

характер музыки, средства музыкальной выразительности, общий рисунок в танцах, особенности в музыкальных играх.

Дети 5-7 лет: с выраженным интересом, увлеченно слушают музыку, определяют средства музыкальной выразительности, соотносят её содержание с явлениями и образами окружающей действительности; делают обобщения и высказывают свое отношение к музыке, продолжают овладевать «языком движений», основами пластического искусства, используя в играх. Исполняют различные виды основных движений, откликаются движениями тела на музыку разного характера, с помощью средств выразительности музыки передают образ; овладевают танцевальными движениями, используя их в танцевальных композициях.

Успехи и достижения в области музыкально-ритмического воспитания, безусловно, зависят от общего физического развития ребенка, однако в большой мере этому способствует правильная методика обучения и систематичность занятий.

Ритмика решает важные задачи на этапе начального хореографического образования: Укрепляет психическое и физическое здоровье детей (формирование правильной осанки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т. д.);

Поддерживает и развивает увлечение занятиями хореографией;

Развивает художественно-творческие способности.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Урок ритмики должен приносить детям радость общения с музыкой, товарищами, учителем. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения. Разглядеть в ребенке его природные данные, подобрать к нему «свой» ключик, чтобы добиться наибольшей точности при выполнении движений — вот к чему должен стремиться педагог на занятии ритмикой [6].

Главным направлением в работе над музыкально - ритмическими движениями является систематическое музыкальное развитие ребенка. Музыка не просто сопровождает движение, а определяет его сущность, т. е. движение не должно быть только движением под аккомпанемент музыки или на фоне музыки, оно должно соответствовать:

- характеру музыки;
- средствам музыкальной выразительности;
- форме музыкального произведения.

Рассмотрим принципы отбора музыкально-ритмических заданий:

- Доступность (основное условие является преемственность и постепенность усложнения задач)

- Индивидуализация (задача: улучшить враждебные способности и задатки)
- Постепенное повышение требований (условие: чередование нагрузок с отдыхом)
- Систематичность (непрерывность, регулярность занятий)
- Сознательности и активности
- Повторяемость материала (при многократных повторениях образуется двигательный стереотип)
- Наглядность (показ и объяснение педагога).

Как в любой сфере педагогики, ритмика состоит из множества методов и приемов.

Рассмотрим одни из них [9].

Методы и приемы обучения музыкально-ритмическим движениям:

Наглядный метод (используется как взаимодействие слухового и наглядно-зрительного анализатора)

Метод показа (разучивание новых движений)

Метод иллюстрированной наглядности

Музыкальное сопровождение (правильная выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые ребенок проявляет в танце)

Словесные методы (многократные повторения музыкально-ритмических движений)

Импровизационный метод

Игровой метод (подбор игры отвечающая задачам, содержанию занятий по возрасту)

Концентрический метод (педагог определяет танцевальные движения, вновь возвращается к пройденному) [9].

Методические приемы должны быть направлены на то, чтобы планомерно систематически развивать детские умения и способности, осваивая репертуар. Допустим, педагог обучает навыку восприятия построения музыкального произведения, его формы, музыкальных фраз, вступления, заключения. Внимание детей постоянно привлекается к повторности и контрастности построения, отмечается, что музыка не всегда одинакова, как бы меняется. Детям заранее, очень лаконично напоминают о предстоящем изменении движения, например: «Сейчас круг» (во время перестроения из колонн в общий круг), «Воротики» и т. д. Эти приемы носят промежуточный, подсобный характер. Главное, чтобы дети сами прислушивались к музыке, чувствовали повторность и контрастность отдельных музыкальных построений, отмечали их движениями. Каждое произведение помогает решать свою задачу. Многие хороводы, песни (особенно русские народные) состоят из запева и припева («На горе-то калина», «Как на тоненький ледок», «Земелюшка-чернозем») [11].

Приемы видоизменяются в зависимости от этапа разучивания материала. Первый этап - целостное восприятие музыки. Ребенок должен почувствовать ее общий характер, настроение. Следующий этап — разучивание, наиболее длительный (несколько занятий). Здесь могут быть применены упражнения для усвоения более сложных элементов, выразительного исполнения. Целесообразны индивидуальные задания детям с учетом их возможностей, оценка качества исполнения и т. д. Заключительный этап — повторение разучиваемого произведения, чтобы добиться непринужденного и самостоятельного исполнения у ребят.

Методические приемы варьируются в зависимости от тех качеств, способностей, которые педагог стремится развить у ребенка. Музыкально-ритмическая деятельность должна быть исполнительской и творческой.

Приемы развития исполнительских умений иногда предполагают действия детей в строго зафиксированной последовательности. В этих случаях применяются показ, точные инструкции. Хорошо выучив движения, ребенок хочет и может выполнить их непринужденно, самостоятельно.

Есть немало игр, хороводов, которые дают детям возможность самим действовать творчески. Педагог, направляя деятельность детей, применяет творческие задания в постепенном усложнении. Вначале дети импровизируют действия отдельных персонажей (однотипные характерные движения), затем они выполняют роли нескольких персонажей, определяют их характерные черты. С этой целью созданы специальные музыкально-литературные сценарии, песни, пьесы, которые с увлечением исполняются детьми [9].

Также имеют место быть, творческие задания. Начиная с простых импровизаций, различных переплясов, дети могут придумать любое движение, прослушав незнакомую пьесу. Ребята получают и коллективные задания: советуются, придумывают композицию танца. Опыт показывает, что для решения этих задач лучше использовать пьесы, написанные в двухчастной форме. Это помогает ребятам в их творческих начинаниях, они активизируются, проявляют инициативу, самостоятельность.

У младших дошкольников наблюдается большая потребность в двигательной деятельности, но ребенок двух - трехлетнего возраста устает от длительного нахождения в одном положении или от однообразных движений. Детям трудно реагировать и на частую смену движений. Поэтому необходимо чередовать движение с отдыхом. Для детей этого возраста характерно также отсутствие выдержки, устойчивого внимания, свойственно произвольное поведение. Малыши недостаточно развиты в двигательном отношении. У некоторых детей плохая осанка: они ходят переваливаясь, волоча ноги, голову держат опущенной, не координируют движения рук и ног, бегают и прыгают, тяжело опускаясь на всю

ступню; при подъеме рук в стороны или вверх напрягают не только мышцы рук, но и шеи, поднимают плечи, отчего нарушается гибкость в суставах [9].

Музыкальное развитие большинства детей также недостаточно. Несмотря на это малыши относятся к музыке с интересом, слушают ее внимательно, просят повторить. Как только появляется понимание, что музыка является главной на занятиях, начинают проявлять трогательное внимание к ней. Например, если педагог просит тихо хлопать в ладоши в такт музыке, дети хлопают предельно тихо.

На первых занятиях некоторым детям младших групп свойственна замедленная реакция на сигнал - и музыкальный, и словесный. Так, если дается указание начинать ходьбу одновременно с музыкой, дети несколько запаздывают. То же происходит, когда педагог просит остановиться с прекращением звучания музыки. Останавливаются немногие дети, большинство продолжают движение и после окончания музыки. Сходным образом они реагируют на словесные сигналы. Например, если договориться с детьми, что на слово «вниз» они быстро присядут на корточки, а на слово «вверх» - быстро встанут, то точно среагируют на сигналы только несколько детей [11].

К моменту перехода в среднюю группу дети с легкостью выполняют двигательные задания, связанные с чередованием частей музыкального произведения. Заметно улучшается координация рук и ног, движения становятся свободными. Дети обращают внимание на быстроту двигательной реакции, например, начинают интересоваться, кто первым упал на спину в упражнении «Жуки» (венгерская народная мелодия в обработке Л. Вишкарева), кто первым остановился с окончанием звучания марша [6].

Основные программные требования по разделу музыкально-ритмических движений заключаются в следующем: через музыкально-ритмические упражнения и музыкальные игры повысить интерес детей к музыке, развить их музыкальные способности, помочь им целостно, эмоционально воспринимать музыку. Дети должны овладеть следующими умениями:

- начинать и оканчивать движения одновременно с музыкой;
- согласовывать свои движения с характером музыки (бодрый, спокойный), регистровыми изменениями (высоко, низко), темпом (быстро, медленно), динамикой (громко, тихо), формой музыкальных произведений (двухчастной); выполнять основные движения (ходьба, бег, прыжки); выполнять гимнастические упражнения (с флажками, платочками, погремушками и т. д.), перестроения;
- выполнять образные и танцевальные движения.

Этими умениями дети овладевают в упражнениях и сюжетных играх. Например, в игре «Воробушки и автомобиль», музыка М. Раухвергера и А. Руббаха, и упражнении «Птенчики и

мама-птица» отрабатывается различие звучаний по регистру высоко-низко. В «Игре с куклой», музыка В. Карасевой, дети должны на 1-ю часть произведения баюкать куклы, а на вторую, в связи со сменой характера музыки, весело плясать. На повторение I части дети снова баюкают кукол. Образная форма игры, четкое задание помогают детям легко освоить музыкальную композицию произведения. В играх совершенствуются и основные движения. Например, движения зайчиков помогают улучшить навыки прыжков. Ходьба высоким шагом помогает детям на занятиях по гимнастике перешагивать через предметы. Совершенствуются навыки ориентировки в пространстве и в коллективных действиях [11].

Таким образом, изучив педагогическую, методическую и музыкальную литературу, я пришла к выводу о том, что занятия ритмикой являются воспитывающим процессом и помогают развитию многих сторон личности ребенка: музыкально – эстетической, эмоциональной, волевой и познавательной. Музыкально – ритмические навыки и навыки выразительного движения тесно взаимосвязаны и являются единым процессом восприятия музыки и воспроизведения ее особенностей в разнообразных движениях. Приемы и методы обучения движениям разнообразны, и их необходимо варьировать для достижения наилучших результатов.

Через движения дети легче усваивают язык музыки, ее сопереживание сопровождается произвольными двигательными реакциями. Выразительно передают музыкальный образ в танце, игре, пантомиме, овладевают определенным запасом танцевальных и образных движений. Для овладения этими музыкально – ритмическими навыками и умениями используется репертуар народной, классической и современной музыки [10].

Поскольку основная цель применения музыкально – ритмических движений в работе с детьми – развить музыкальное восприятие, музыкальные способности, приобщить к музыкальной культуре, именно в этом виде деятельности имеются большие возможности обогащения музыкального опыта дошкольников — это ключ к музыкальному воспитанию и развитию дошкольника.

Я подтвердила гипотезу, о том, что, музыкальному воспитанию и развитию дошкольников способствуют разнообразные виды музыкально-ритмических движений, учет возрастных возможностей, последовательное разучивание с использованием разнообразных методов и приемов.



## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) ознакомилась с образовательным учреждением Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Гоголя 41, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, дала краткую характеристику образовательному учреждению;

Также ознакомилась с ФГОС и учебно-воспитательным процессом по физической культуре в «Международной лингвистической школе». Разработала за период практики поурочно тематический план и планы-конспекты уроков по физической культуре в 5 и 10 классах в соответствии с требованиями ФГОС и провела уроки в 5, 6, 8 и 10 классах.

Провела диагностику уровня познавательных интересов учащихся основной в 5 классе, в ходе которого был выявлен показатель выше среднего. Также провела хронометрирование урока по физической культуре, выявленный уровень соответствует требованиям, уровень физической подготовленности – средний.

В данной практике были достигнуты все поставленные задачи, а именно:

- Получение практических навыков планирование учебно-воспитательной работы в группе учащихся;
- Приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения;
- Получение начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся.

## Список литературы

1. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
2. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
3. Богославская И.В. Формирование универсальных учебных действий обучающихся начальной школы как основа успешности обучения в условиях реализации ФГОС [Электронный ресурс]: статья / И.В. Богославская. - М.: МБОУ гимназия., 2019. – 25 с.; международный педагогический портал solncesvet.ru 2019. - Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/formirovanie-universalnykh-uchebnykh-deyst3531396887/>
4. ГТО <https://gto.ru/>
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2008. — 151 с.
6. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
7. Международная лингвистическая школа <https://mlsh.ru/>
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Сборник законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
9. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / Российская социологическая энциклопедия. – Зими́на А.Н. 2000. <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2022/12/03/statya-cto-takoe-ritmika-i-v-chem-eyo-polza-dlya>.
10. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста. Армавир, Дубогрызова Г.Н., 2008. <https://multiurok.ru/files/ritmika-i-ieie-rol-v-obrazovanii-dietiei.html>
11. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Спб. Буренина А., 1997. -

[https://nsdshi.uln.muzkult.ru/media/2020/04/10/1252998357/Lificz\\_I.V.\\_Ritmika\\_Uchebnoe\\_posobie.PDF](https://nsdshi.uln.muzkult.ru/media/2020/04/10/1252998357/Lificz_I.V._Ritmika_Uchebnoe_posobie.PDF)

12. Наглядные средства в музыкальном воспитании дошкольников: «Просвещение», 1986.
13. ФГОС <https://fgos.ru/>
14. Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>





## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа от 11 до 17 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Челночный бег 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	180	135	145	165

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся «МЛШ» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования 07.11.21

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

«МЛШ» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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