

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-25-ФК1



подпись

С.М.Сердюк

Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

Владивосток 2026

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

ЗАДАНИЕ

на учебную технологическую практику

Студент Сердюк. С.М

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

Содержание практики:

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

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

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

Задание 5. Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 6. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задание 7. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Сердюк С.М
Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

С.М.Сердюк
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Сердюк.С.М

Группа БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026

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

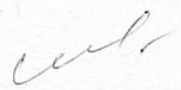
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Участие в работе образовательной организации	Ознакомится с деятельностью образовательной организации: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	16.03.2026 - 04.06.2026	14	отсутствуют
	Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.		20	отсутствуют

	Провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием цифровых инструментов.		24	отсутствуют
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

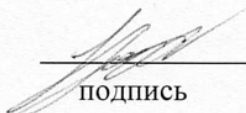
Дата выдачи задания на практику 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Задание принял(а)


_____ С.М.Сердюк
подпись Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Сердюка Степана Михайлоаича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Е.А. Мунирова.

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

Оценка _____

Руководитель практики
к.п.н., доцент

_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Содержание

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

Введение

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

Учебная технологическая практика проходила на базе МБОУ Гимназия «№2 с 16.03 по 04.06 2026 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

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

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды МБОУ Гимназия «№2. Мною были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 4 класса, и анализ урока по физической культуре в 4 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 4 классе.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением (МБОУ Гимназия «№2, 690002, Приморский край, город Владивосток, Океанский пр-кт, д.143, ИНН:2538054945, КПП: 253801001) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в (МБОУ Гимназия «№2) с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре (МБОУ Гимназия «№2) с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в (МБОУ Гимназия «№2) с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

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

2) провести анализ ключевых аспектов:

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

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

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в МБОУ Гимназия «№2 для 11 классов общего образования.

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

(<https://vladgym.ru/>).

<https://gimn2-vladivostok-r25.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/osnovnye-svedeniya/>

pandia.org

sgpi.ru

staviropk.rugimnaziya2balakovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru

1.1 Характеристика образовательного учреждения МБОУ Гимназия «№2

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в МБОУ Гимназия «№2 с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МБОУ Гимназия «№2

1. Общие сведения

1)	Адрес	690002, Приморский край, город Владивосток, Океанский пр-кт, д.143
2)	Административный статус	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение.

3)	Руководители образовательного учреждения	Шендрик Инна Алексеевна (Директор)
4)	Количество обучающихся	1409
5)	Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	90 педагогов ,4 мужчик, 86 женщин. Средний возраст - 40 84 учителя имеют высшее педагогическое образование, 5 учителей – среднее профессиональное образование, 44 педагога аттестованы на высшую квалификационную категорию, 15 человек имеет первую квалификационную категорию.
6)	Средняя наполняемость классов	27 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Всего в гимназии охват учащихся занятостью в кружках, студиях, клубах на базе гимназии и в учреждениях дополнительного образования составляет 81 %, а только на базе гимназии 342 учащихся или 25 % (данные по 1-му полугодью).

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели. Объём максимально допустимой нагрузки в течение дня: в 1-х классах — не более четырёх уроков в день, один раз в неделю — пять уроков; во 2–4-х классах — не более пяти уроков. в 5-х классах — 29 часов; в 6-х классах — 30 часов; в 7-х классах — 32 часа; в 8–9-х классах — 33 часа.
2)	Основной формой учебно-воспитательного процесса (УВР)	учебная деятельность,, которая включает в себя как традиционные уроки, так и внеурочные формы работы.
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса в школе	Гимназия реализует программы начального, основного и среднего общего образования. Образовательные программы разработаны на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

		Программа воспитания разработана с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания до 2025 года и других нормативных документов. Она реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений.
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	<u>Социально-экономический профиль.</u> Учебный план для 10–11 классов включает обязательные предметные области, распределяет нагрузку и время на их освоение. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, может включать элективные курсы, например, «Финансовая грамотность». <u>Гуманитарный профиль.</u> Ориентирован на такие сферы деятельности, как педагогика, психология, общественные отношения и др. В учебный план входят такие предметы, как русский язык, литература, иностранный язык, математика, информатика, история, обществознание, география, физика, химия, биология, физическая культура, основы безопасности и защиты Родины. <u>Технологический профиль</u> (Роснефть-классы). Упомянуется в контексте партнёрских программ, например, инженерных классов от ПАО «НК „Роснефть“».

3. Общая организация воспитательного процесса

1) Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Основные программы: <u>Программа воспитания.</u> Разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания» (утверждена 02.06.2020) и ФГОС общего образования. Направлена на создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир, формирование российской идентичности, мотивации к познанию и обучению, ценностных установок и социально значимых качеств личности. <u>Основная образовательная программа начального, основного и среднего общего образования.</u> Включает учебный план, который состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. <u>Программа информатизации образовательного процесса.</u> Включает проведение интегрированных уроков с применением компьютера, организацию единой среды «школа — дом», использование компьютера для дополнительного образования (подготовка к вступительным экзаменам, самостоятельное изучение иностранных языков, начальная профессиональная подготовка, углублённое изучение школьных дисциплин). Дополнительные программы и активности: <u>Деятельность Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (РДШ).</u> Включает социальные проекты в рамках всероссийских конкурсов и проектов РДШ («Добро не уходит на каникулы», «РДШ — Территория самоуправления»), открытые дискуссионные площадки, участие во всероссийских акциях, в том числе «Днях единых действий» РДШ. vladgym.ru <u>Курсы внеурочной деятельности.</u> Например, «Разговоры о важном» (для 10–11 классов), направленные на развитие ценностного отношения к России, её истории, культуре; «Россия — мои горизонты» — профорientационные занятия. vladgym.ru <u>Дополнительное образование.</u> В гимназии работают студии (народных инструментов, художественной, вокальной, танцевальной, ИЗО), кружки (например, «Умелец», «Юная швея»), спортивные секции (волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика, лёгкая атлетика,
--	---

		тхэквондо). pandia.org/vl.ru <u>Научно-исследовательская деятельность.</u> Создано научное общество гимназистов «Университет мыслителей», функционируют различные лаборатории и клубы (например, «Диалог культур», «Экологический мониторинг»). pandia.org <u>Профориентационные программы.</u> Включают профориентационные классные часы, игры, экскурсии на предприятия, участие во всероссийских проектах («Проектория», «Билет в будущее») и другие мероприятия.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Внеурочная деятельность: <u>Спортивный клуб «Спортивный океан»</u> (для 5–11 классов). Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и организаторских способностей. <u>Школьный театр</u> (для 5–11 классов). Занятия направлены на развитие художественных талантов, приобщение к литературной и театральной культуре. <u>Краеведческий клуб любителей истории «Фортовики»</u> (для 5–11 классов). Включает теоретические занятия по ознакомлению с историей Приморского края и практические — с работой с археологическими

		источниками, посещением музеев и архивов, съёмкой учебно-познавательных фильмов, исследованиями Владивостокской крепости. <u>Волонтёрский корпус (для 1–11 классов).</u> Цель — пропаганда идей добровольческого труда на благо общества и привлечение молодёжи к решению социально значимых проблем. <u>Шахматы (для 1–11 классов).</u> Способствуют умственному развитию учащихся. Организация досуга: <u>Хореографический зал, актовый зал</u> на 200 посадочных мест, конференцзал на 70 мест. <u>Спортивный комплекс</u> на территории, включающий футбольное поле с искусственным покрытием, волейбольную площадку, игровую площадку, хоккейную коробку, баскетбольную площадку и теннисный корт. Два оборудованных спортивных зала. Библиотека с читальным залом и книгохранилищем.
--	--	--

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1) Система физического воспитания в школе	Система физического воспитания в гимназии №2 города Владивостока включает несколько компонентов: учебный процесс, материально-техническую базу, внеурочную деятельность и дополнительные спортивные программы. Учебный процесс Уроки физической культуры проводятся в соответствии с образовательной программой. При разработке содержания предмета учитывается состояние здоровья обучающихся, которые делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Материально-техническая база Большой спортивный зал (для 5–11 классов) на первом этаже. Оснащён шведской стенкой, гимнастическими матами, баскетбольными и волейбольными мячами, футбольными мячами, волейбольной сеткой, скакалками, баскетбольным щитом и кольцом, гимнастической скамейкой, обручами, гимнастическими палками, ракетками для бадминтона, набивными мячами, гранатами для метания, разноуровневыми стойками для прыжков в высоту. Малый спортивный зал (для 1–4 классов). Наличие спорт-инвентаря соответствует программе и количеству обучающихся в классе. Зал спортивной борьбы с мягкими татами. Стадион на улице. Используется в тёплое время года на уроках физкультуры. Имеет прыжковую яму, разметку на беговых дорожках, малые и большие ворота для футбола. Хоккейная коробка. Используется как каток для обучения фигурному и спортивному катанию на коньках, а летом — как баскетбольная площадка. Волейбольная площадка. В тёплое время используется на уроках физкультуры и для других оздоровительных мероприятий. Внеурочная деятельность привлечь обучающихся, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни; активизировать физкультурно-спортивную работу и
--	---

		участие всех обучающихся в спортивной жизни школы; способствовать укреплению здоровья и физическому совершенствованию обучающихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий; обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»; закрепить и совершенствовать умения и навыки обучающихся, полученные на уроках физической культуры, формировать жизненно необходимые физические качества; воспитать у школьников общественную активность, трудолюбие, творчество и организаторские способности; привлекать к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей обучающихся школы, общественные организации.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Основная форма физического воспитания в гимназии №2 г. Владивостока — это урок физической культуры. Он является обязательным учебным предметом в образовательной программе. Кроме того, в гимназии реализуется третий час физической активности за счёт часов спортивных секций и спортивных клубов в рамках дополнительного образования детей. Это связано с выполнением Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2020 года и в соответствии с письмом Минпросвещения от 21 декабря 2022 года №ТВ-2859/03.
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	№286 от 31.05.2021 №287 от 31.05.2021 №732 от 12.08.2022
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивный клуб «Спортивный океан». Его задачи — привлечь учащихся, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Клуб также направлен на активизацию физкультурно-спортивной работы, закрепление умений и навыков, полученных на уроках

	физической культуры, и воспитание общественной активности, трудолюбия, творчества и организаторских способностей. Спортивные секции и кружки. В гимназии работают объединения двигательной и спортивно-оздоровительной направленности. Среди возможных направлений — секций по футболу, волейболу, баскетболу и другим видам спорта. Общешкольные спортивно-массовые мероприятия. К ним относятся: Дни Здоровья — мероприятия, направленные на пропаганду физической культуры и спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы. Спортивные турниры и соревнования — например, по футболу, волейболу, лёгкой атлетике и другим видам спорта. «Весёлые старты» — спортивные состязания для учащихся разных возрастов. Спортивные праздники, например, «Папа, мама, я — спортивная семья».
--	--

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МБОУ Гимназия «№2

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

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

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».	Определяет общие принципы организации образовательного процесса, права и обязанности педагогических работников, порядок реализации образовательных программ, включая предмет «Физическая культура». Устанавливает требования к структуре образовательных программ, условиям их реализации и результатам освоения.
2	Федеральный государственный	Определяет требования к структуре, содержанию и результатам освоения образовательной программы по

	образовательный стандарт (ФГОС).	физической культуре для разных уровней образования (начальное, основное, среднее общее образование). Включает требования к компетенциям учителя, знаниям, умениям и навыкам, которые должны формироваться у учащихся.
3	Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	Определяет правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, включая вопросы организации спортивных мероприятий и подготовки спортсменов.
4	Трудовой кодекс Российской Федерации.	Определяет общие условия труда, права и обязанности работника, порядок заключения трудового договора, режим рабочего времени и времени отдыха, вопросы дисциплины труда и другие аспекты трудовых отношений.
5	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)	Устанавливают требования к условиям организации образовательного процесса, включая требования к спортивным залам, оборудованию, инвентарю, режиму занятий, а также меры по обеспечению безопасности и здоровья учащихся
6	Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».	Содержит требования к организации образовательного процесса с учётом охраны здоровья учащихся, включая физическую культуру.
7	Локальные нормативные акты МБОУ Гимназия №2 (устав, инструкция по технике безопасности).	Конкретизируют общие требования в рамках конкретной образовательной организации, регулируют внутренние процессы и взаимоотношения в коллективе.

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учётом их психолого-физических особенностей и специфики предмета «физическая культура»
2	Обеспечивает охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса,

	контролирует соблюдение техники безопасности на уроках.
3	Разрабатывает рабочую программу по предмету, планирует и проводит учебные занятия, а также внеклассные спортивно-массовые мероприятия.
Учитель физической культуры обязан знать	
1	Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативно-правовые акты в сфере образования и спорта.
2	Теорию и методику физического воспитания, основы педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены.
3	Методы и технологии инклюзивного образования для работы с детьми, имеющими ограничения по здоровью.
Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Ведение школьной документации, включая выставление оценок и учёт посещаемости в электронном журнале.
2	Проведение регулярного инструктажа учащимся по технике безопасности перед началом изучения новых разделов программы.
3	Осуществление контроля за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и санитарно-гигиеническим состоянием спортивного зала.

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

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.
	Перечислите основные требования к образовательным программам	1) Требования к структуре программы. 2) Требования к условиям реализации программы. 3) Требования к результатам освоения программы.
6.	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	Стандарт направлен на то, чтобы образование во всех школах нашей страны было качественным и единым, а дети развивались не только интеллектуально, но и как личности.

7	Что лежит в основе стандарта	В основе стандарта лежит системно-деятельный подход, предполагающий, что ученик является активным участником обучения, а не просто слушателем.
	Что является основным результатом образования	Развитие личности, обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий.
8	Перечислите три основные личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1 -любознательность и познавательная активность. 2 -самостоятельность и ответственность. 3 -доброжелательность и коммуникативная.компетентность.
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		
9	Перечислите результаты образования	Личностные, предметные, метапредметныерезультаты.
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Личностных результатов освоения образовательной программы	1 –Гражданско-патриотическое воспитание. 2 – Духовно-нравственное воспитание. 3 – Экологическое и трудовое воспитание. 4 – Эстетическое воспитание. 5 – Формирование культуры здоровья.
11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Метапредметные результаты освоения образовательной программы	1 –Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 2 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 3 – Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 4 – Активное использование речевых средств и ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. 5 – Умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
12.7	Перечислите три позиций, которые, отражают Предметные результаты освоения образовательной программы по Физической культуре	1 –Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. 2 – Знание основ физической культуры и здорового образа жизни. 3 – Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений с учётом личных целей.
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования	Предметом оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования являются предметные и метапредметныерезультаты, необходимые для продолжения

		образования.
	Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Основная образовательная программа начального общего образования (ООП) направлена на развитие ребёнка: даёт базовые знания, учит учиться, формирует личность, укрепляет здоровье и готовит к дальнейшему обучению.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Обязательная часть составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательных отношений 20% от общего объёма.
16	Из каких разделов состоит ООП	Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) Укрепление здоровья и развитие физических качеств. 2) Обучение движениям и выполнению упражнений. 3) Обучение самостоятельным занятиям физкультурой. 4) Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни. 5) Воспитание командного духа и положительных качеств личности.
	По каким направлениям развития личности организуется Внеурочная деятельность	1) Духовно-нравственное. 2) Социальное. 3) Общеинтеллектуальное. 4) Общекультурное. 5) Спортивно-оздоровительное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни.
19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.

IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)	1 –Кадровые условия; 2 – Финансово-экономические условия; 3 – Материально-технические условия; 4 – Психолого-педагогические условия; 5 –Информационно-методические условия.
	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	ФГОС создают чёткую структуру образования и обеспечивают его единство по всей стране — это плюс. В то же время обилие требований и отчётности порой усложняет работу педагогов, отвлекая от непосредственного обучения и индивидуального подхода к ученикам.

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 4 классов общего образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

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

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1 – Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). 2 – Федеральная рабочая программа.
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает преподаватель, утверждает директор школы.
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель: обеспечение содержания и достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Функции: нормативная, оценочная, организующая, процессуальная.
4	Перечислить структурные элементы РПД	1. Титульный лист; 2. Пояснительная записка; 3. Цель и задачи освоения дисциплины; 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы; 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины;

		6. Структура и содержание дисциплины (тематический план, разделы, темы); 7. Методические рекомендации по изучению дисциплины; 8. Основная и дополнительная литература, программное обеспечение и перечень информационно-справочных систем; 9. Типовые контрольные задания или материалы для оценки знаний; 10. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.
5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	1. Полное наименование образовательного учреждения; 2. Грифы рассмотрения, согласования и утверждения рабочей программы с указанием протокола и даты рассмотрения, должностей, ФИО ответственных лиц; 3. Запись в центре титульного листа: «Рабочая программа учебного курса по (указывается учебный предмет, курс, модуль), для (указывается класс, курс, направление подготовки и т. д.)»; 4. ФИО разработчика рабочей программы; 5. Год составления рабочей программы.
6	Что прописывается в Пояснительной записке	1. Информация о курсе, классе, направлении подготовки; 2. Нормативные обоснования документа (ссылки на ФГОС, учебный план и другие документы); 3. Цели и задачи дисциплины для уровня образования с уточнением для конкретного класса/курса; 4. Период, на который рассчитана программа; 5. Конкретизация количества учебных часов по годам обучения; 6. Учебно-методическое обеспечение

		реализации программы.
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	1. Положение дисциплины в учебном плане (к какой части относится — обязательной или вариативной); 2. Связь с предшествующими и последующими дисциплинами; 3. Роль в формировании общих и профессиональных компетенций; 4. Значение для подготовки к будущей жизнедеятельности, укрепления здоровья, развития физических качеств.
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфики содержания предметной области «физическая культура»)	Личностные результаты - патриотизм, ценности ЗОЖ. Метапредметные результаты - самоорганизация, коммуникация, умение планировать занятия. Предметные результаты - знания о спорте и физической культуре, организовывать самостоятельные занятия, умения выполнить физические упражнения.
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) исторические сведения, понятия, принципы ЗОЖ. - «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» умение планировать режим дня, составлять индивидуальные комплексы упражнений, проводить самоконтроль. - «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности) двигательная активность, включающая инвариантные (базовые виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) и вариативные модули (с учётом региональных, национальных особенностей и интересов учащихся).
10	Что отражает Тематическое планирование	Тематическое планирование отражает: 1. Названия разделов и тем программы; 2. Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы; 3. Количество контрольных, практических,

		лабораторных работ (в зависимости от специфики предмета); 4. Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах, которые можно использовать при изучении каждой темы (например, мультимедийные программы, электронные учебники, виртуальные лаборатории); 5. Иногда — виды деятельности учащихся по темам, формы уроков, планируемые предметные результаты на каждый блок темы.
11	Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД	1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. 2. Образовательные технологии. 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение. 4. Материально-техническое обеспечение. 5. Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 6. Лист внесения изменений. 7. Аннотация РПД. 8. Организационно-методический раздел. 9. Средства адаптации преподавания к потребностям обучающихся.

Раздел 2 Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ Гимназия №2

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

Цель планирования спланировать педагогическую работу — организовать совместную деятельность учителей, учеников и других участников образовательного процесса

так, чтобы все вместе эффективно двигались к намеченной цели.

Задачи:

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 4 в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МБОУ Гимназия №2

2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 4 класса МБОУ Гимназия №2.

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)».

В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 4 класса МБОУ Гимназия №2.

Для решения **первой задачи** мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон используемый в «Образовательная социальная сеть «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 4 класса МБОУ Гимназия №2.

Таблица 6 – Примерный Тематический план 4 класса МБОУ Гимназия №2.

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Формы организации деятельности	Инвентарь
1	Введение. Техника безопасности	Правила поведения в зале, на стадионе. Одежда и обувь для занятий.	Беседа, практические задания	Презентация, плакаты
2	Легкая атлетика: бег	Низкий старт, бег на 30 м, челночный бег 3×10 м	Индивидуальная, групповая	Секундомер, конусы
3	Прыжки в длину с места	Техника прыжка, упражнения на развитие силы ног	Поточный метод	Рулетка, маты
4	Метание малого мяча	Правильный хват, замах, бросок на дальность	Групповая работа	Мячи для метания
5	Спортивные игры	Стойка игрока, передача	Парные и командные	Волейбольные

	(волейбол)	мяча сверху двумя руками	упражнения	мячи, сетка
6	Гимнастика: кувырки	Кувырок вперед и назад, страховка, техника	Поточный метод	Гимнастические маты
7	Опорный прыжок	Прыжок через козла (согнув ноги)	Индивидуальная	Козел гимнастический
8	Баскетбол: ведение мяча	Ведение мяча правой/левой рукой, остановка	Эстафеты	Баскетбольные мячи
9	Подвижные игры и эстафеты	Командные игры с мячом, беговые эстафеты	Групповая игра	Мячи, конусы, скакалки
10	Контрольный урок (бег 500 м)	Проверка выносливости, правильное дыхание	Индивидуальная	Секундомер

Для решения **второй задачи** нами была выбрана форма Плана-конспекта из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru.; Multiurok.ru». В Таблице 7 приведен План-конспект для В Таблице 7 приведен План-конспект для 4 класса МБОУ Гимназия №2.

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре для 4 лкасса МБОУ Гимназия №2 по теме «Кувырок назад в группировке и Приземление для 4 классов»

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В _____ 4 _____ КЛАССЕ

Задачи урока:

1) Образовательная

- обучение кувырка назад в группировке
- обучение кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках
- обучение комбинации для совершенствования и контрольного урока
- обучение приемления
- обучение наскоку на мостик

2) Оздоровительная

- физическое укрепление здоровья
- формирование правильной осанки
- укрепление мышц

3) Воспитательная

- дисциплина
- трудолюбие

4) Развивающая

- развитие координации
- развитие ловкости

Развитие вестибулярного аппарата

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 10:10 - 10:50

Проводящий: Сердюк Степан БПО-25-ФК1

Инвентарь: гантели, гимнастический мостик

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	1)Построение: приветствие, расчёт на месте.	1 мин	Проверить наличие спортивной формы, спросить про состояние здоровья.
	2)Развитие координации: повороты налево, направо, кругом. Перестроение в 2 и 3 шеренги.	8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за правильным выполнением упражнения.
	3)Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы (руки на поясе, вверху, в стороны, за спиной).	1 круг	Следить за правильным выполнением задания, соблюдать дистанцию.
	4)Бег: обычный бег, бег с прямыми	1 круг	Следить за соблюдением

ногами вперёд, бег с прямыми ногами назад, бег сгибая ноги вперёд, бег сгибая ноги назад, бег с ускорением, бег спиной вперёд.			дистанции, следить за правильным выполнением упражнений, следить за сгибанием ног, работать руками при беге.
5)Ходьба: быстрая ходьба после бега.	2 круга		Восстановление дыхания.
6)Перестроение: на 9,6,3, на месте; на 1,2,3 (в зависимости от размеров зала).	1 мин		Следить за правильным расчётом.
7)ОРУ-развитие мышц шеи.			
I. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз.	8 раз		Движения плавные, следить за правильной осанкой, носки развёрнуты чуть в стороны.
1-4-круговые движения головой вправо;			
5-8-круговые движения головой влево			
II. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд.	8 раз		Наклоны выполнять плавно, спину держать прямо.
1-наклон головы вперёд;			
2-наклон головы назад;			
3-наклон головы влево;			
4-наклон головы вправо.			
III. И.п.-ст. ноги врозь, гантели в стороны.	8 раз		Повороты выполнять плавно, спину держать прямо, взгляд направлен вперёд.
1-поворот головы вправо;			
2-И.п;			
3-поворот головы влево;			
4-И.п.			
8)Развитие мышц верхнего плечевого пояса.			
IV. И.п.-ст. ноги врозь, гантели к плечам.	8 раз		Следить за правильной осанкой, спину держать прямо.
1-4-круговые движения в плечевом суставе вперёд;			
5-8-круговые движения в плечевом суставе назад.			
V. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз.	8 раз		Спину держать прямо, следить за правильным выполнением упражнения.
1-4- круговые движения гантелями вперёд;			
5-8-круговые движения гантелями назад.			
VI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд.	8 раз		Следить за правильной
1-разведение гантелей в стороны;			
2-сведение гантелей;			

	3-выпад левой вперед; 4-И.п.		
Основная часть	1) Кувырок назад в группировке. Из упора присев, руки несколько вперед-тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь рууами, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.	8 раз	Ставить руки на ладони, прятать голову при совершении кувырка, выполнять упражнение аккуратно.
	2) Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения те же.	8 раз	В стойке на лопатках, стоим исключительно на лопатках, держим баланс, выполняем аккуратно.
	3) Комбинация для совершения и контрольного урока. Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед лечь и “мост”- опуститься в положение лежа на спине - сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев - кувырок в перед в упор присев - прыжок вверх прогибаясь и о. с.	8 раз	Не запрокидываем голову назад, когда стоим в мостике, далеко не ставим ноги и руки в стойке.
	4) Приземление. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Разбег должен быть равномерно ускоренным,	8 раз	Приземляться на согнутые ноги, взгляд направлен прямо, приземляться не на пятки. Следить за правильным

	скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой. 5) Наскок на мостик. Разбеги толчок ногами - единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги - максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой/По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым “стопорящий” наскок на мостик. При “стопорящем” толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали. При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно/ в 12-15 см от дальнего края мостика (рис. 105). Толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.	8 раз	выполнением упражнения, не спешить при выполнении упражнения.
--	--	-------	--

Закл ючит ельна я часть		8 мин	
		8 мин	
	1)Игра «Прятки». Водящий считает до определенного числа, в это время игроки должны спрятаться по залу, досчитав до нужного числа, водящий начинает искать игроков. Вариации игры: 1.Прятки наоборот (один прячется, другие ищут); 2.Замороженные прятки; 3.Прятки в темноте. 2)Проверка самочувствия. Поморгать, посмотреть вправо, вперед, назад, влево. 3)Построение: 1.Встать в шеренгу; 2.Дать домашнее задание.	8 мин	

Раздел 3 Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ Гимназия №2

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре МБОУ Гимназия №2

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 4 , тема урока “Совершенствование техники ловли и передачи мяча, а также нападающего броска в учебной игре пионербол”;

2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (**не менее 4 тестов**) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и.др.) у (мальчиков и девочек 10-11 лет; МБОУ Гимназия №2.

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 4 классов

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

Таблица 8 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МБОУ Гимназия №2

Дата и время проведения урока 10:10 - 10:50

Ф.И.О. проводящего урок Сердюк Степан Михайлович

Данные о занимающихся (Класс 4 мальчиков 12 девочек 6)

Тема урока «Совершенствование техники ловли и передачи мяча, а также нападающего броска в учебной игре пионербол»

Задачи урока:

1) Образовательная:

Совершенствовать технические приёмы — передачу и ловлю мяча, нападающий бросок через сетку, подачу мяча. Закрепить правила игры.

2) Развивающая:

-развитие ловкости.

-развитие координации.

3) Оздоровительная:

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Используемый инвентарь: Волейбольные мячи в кол-ве 9шт.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Сердюк Степан Михайлович

Группа БПО-25-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Приме-чания
	Подготовительная часть			
1*	Строевые упражнения	2 мин	низкий	Дисциплина
2	Ходьба	30 сек	средний	Правильная осанка
3	Упражнения в ходьбе	40 сек	средний	Правильность выполнения
4	Бег	30 сек	средний	Соблюдение дистанции
5	ОРУ на месте без предметов	5 мин	средний	Упражнения на все группы мышц
Количество учебных заданий 5		Сумма (мин) 8 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность <i>средняя</i>	
	Основная часть			
7	Передача и ловля мяча в парах (на месте и в движении)	4 мин	средний	Контроль за положением рук
8	Передачи в тройках с перемещением	3 мин	средний	Точность передачи партнеру «на ход», своевременное перемещение без столкновений.
9	Нападающий бросок через сетку с разбега	5 мин	Высокий	Скоординированность разбега и броска, высота и точность полета мяча. Правильная техника броска, попадание мяча в пределы площадки соперника.
10	Подача мяча (бросок одной рукой)	5 мин	высокий	
11	Игра «Мяч капитану» (на реакцию и точность)	8 мин	высокий	Быстрота принятия решений, точность паса под «удобную»

				руку партнера.
12	Учебная игра с расстановкой по зонам	3 мин	Очень высокий	Соблюдение правил расстановки и количества передач, взаимодействие игроков разных зон (передача пасующему — бросок нападающему).
Количество учебных заданий 6		Сумма (мин) 28	Преимущественная интенсивность высокая	
	Заключительная часть			
13	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	низкий	Ходьба, вдох-выдох.
14	Построение	30 сек	низкий	Дисциплина
15	Подведение итогов, д/з	1 мин	низкий	Анализ ошибок
Количество учебных заданий 3		Сумма (мин) 3	Преимущественная интенсивность низкая	
Количество учебных заданий 15		Сумма (мин) 40	Преимущественная интенсивность средняя	

* Нумерация учебных заданий в протоколе - сквозная

Затем нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 9) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

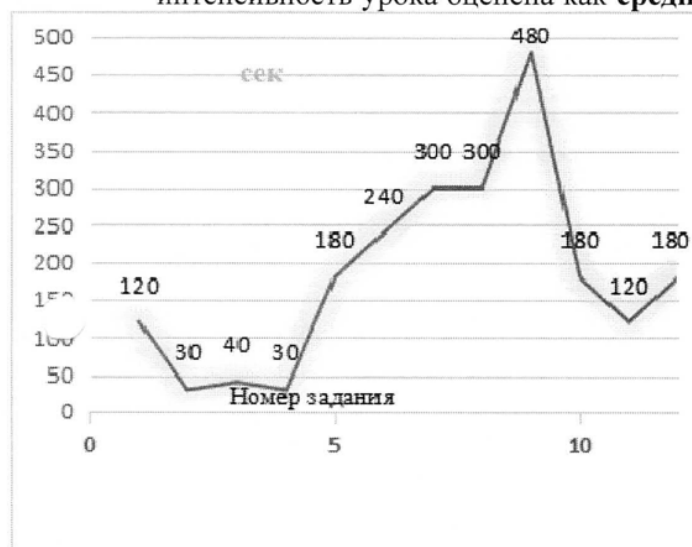
Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 4 класса. Тема урока «Совершенствование техники ловли и передачи мяча, а также нападающего броска в учебной игре пионербол»

	Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
	1	2 мин	120	низкий	30
	2	30 сек	30	средний	60
	3	40 сек	40	средний	60
	4	30 сек	30	высокий	90
	5	3 мин	180	высокий	90
	6	4 мин	240	средний	70
	7	5 мин	300	высокий	80
	8	5 мин	300	высокий	90
	9	8 мин	480	высокий	100
	10	3 мин	180	высокий	100
	11	2 мин	120	низкий	20

12	3 мин	180	низкий	30
----	-------	-----	--------	----

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

Динамика нагрузки на уроке имеет классическую «волнообразную» форму: постепенное нарастание в подготовительной части, пик в середине основной части и плавное снижение в заключительной. Такая структура соответствует требованиям ФГОС и СанПиН, а также обеспечивает оптимальный тренировочный эффект для учащихся 5 класса. Преимущественная интенсивность урока оценена как **средняя/высокая**, что допустимо для возраста 10-11 лет при



нападающего броска в учебной игре пионербол».

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре, тема: «Совершенствование техники ловли и передачи мяча, а также нападающего броска в учебной игре пионербол». В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-60 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (100 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20-30 усл. ед. для обеспечения восстановительных процессов. Объем нагрузки равномерно распределялся, наибольшее время было уделено выполнению подводящих упражнений (задания 5-9).

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся мальчики и девочки 10-11 лет с использованием цифровых инструментов в 4 классе МБОУ Гимназия №2

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (мальчики и девочки 10-11 лет; МБОУ Гимназия №2) мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Челночный бег 3*10 м (оценка координационных способностей);
2. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);

3. Наклон вперед из положения стоя (оценка гибкости);
4. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (оценка силовой выносливости).

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

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

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 4 класса МБОУ Гимназия №2

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ Гимназия №2

Возрастная группа *10-11 лет (мальчики)*, 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 *Сердюк.С.М*

Дата тестирования: 27.05.2026

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		Наклон вперед (см)		Пресс за 30 сек		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Соколов Г.	8,2	Сред	165	Выс	+8	Выс	17	Выс	Высокий
2	Петров В.	9,5	Низ	130	Сред	+3	Сред	12	Сред	Средний
3	Тюльпанов В.	8,7	Сред	150	Сред	+4	Сред	15	Выс	Средний
4	Лебедев Л.	11,1	Низ	125	Низ	0	Низ	10	Низ	Низкий
5	Романов К.	7,7	Выс	175	Выс	+11	Выс	21	Выс	Высокий
6	Орлов Р.	8,5	Сред	145	Сред	+4	Сред	14	Сред	Средний
7	Алексеев. И	9,8	Низ	135	Низ	+1	Сред	11	Низ	Низкий
8	Воробьев	8,9	Сред	155	Выс	+6	Выс	16	Выс	Высокий

	П.									
9	Быков М.	8,3	Сред	148	Сред	+4	Сред	13	Сред	Средний
1 0	Титов М.	9,1	Сред	138	Низ	+1	Сред	12	Сред	Средний
1 1	Воробьев Г.	7,5	Выс	169	Выс	+10	Выс	18	Выс	Высокий
1 2	Белкин А.	9,3	Низ	142	Сред	+2	Сред	13	Сред	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,9	Сред	148	Сред	+4,5	Сред	14,3	Сред	Средний

В ходе тестирования физической подготовленности учащихся 4 класса (мальчики, 10-11 лет, 12 чел.) были получены следующие средние показатели:

1. Челночный бег 3*10 м: средний результат-8,9 сек(средний уровень). Лучший результат у Воробьева Г. (7,5 сек - высокий уровень), худший у Лебедева Л. (11,1 сек - низкий уровень). Доля учащихся с низким уровнем координационных способностей составила 33,3% (4 человека), что требует включения дополнительных упражнений на координацию в учебный процесс).

2. Прыжок в длину с места: средний показатель- 148 см (средний уровень). Высокий уровень зафиксирован у 4 человек (33,3 %), низкий - у 3 человек (25%). Наибольший результат показал Романов К. (175 см).

3. Наклон вперед: средний результат +4,5 см (средний уровень). Гибкость развита хорошо: высокий уровень у 4 учащихся (33,3 %), низкий уровень только у одного учащегося (Лебедев Л.-0 см). Положительная динамика по данному тесту свидетельствует о систематической работе учителя над развитием гибкости.

4. Пресс за 30 секунд: средний показатель-14,3 раза (средний уровень). Высокий уровень показали 4 человека (33,3%), низкий- у 3 человек (25%). Наибольший результат у Романова К. (21 раз).

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

Таблица 11 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 4 классе

Учащиеся МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока

Возрастная группа 10-11 лет (мальчики), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Сердюк.С.М.

Дата тестирования:

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

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

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

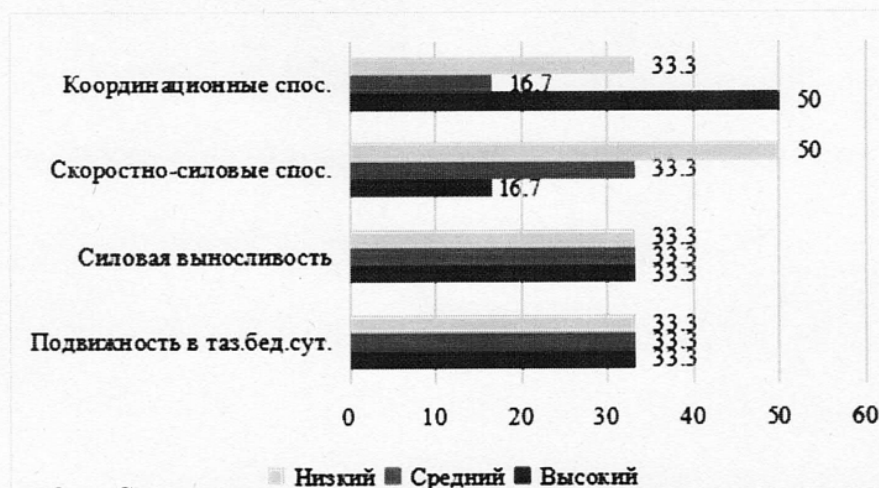


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

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

Возрастная группа 10-11 лет (мальчики), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Сердюк.С.М.

Дата тестирования: 27.05.2026

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Мальчики (10-11 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	2	16,7	7	58,7	3	25

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

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

Ответить

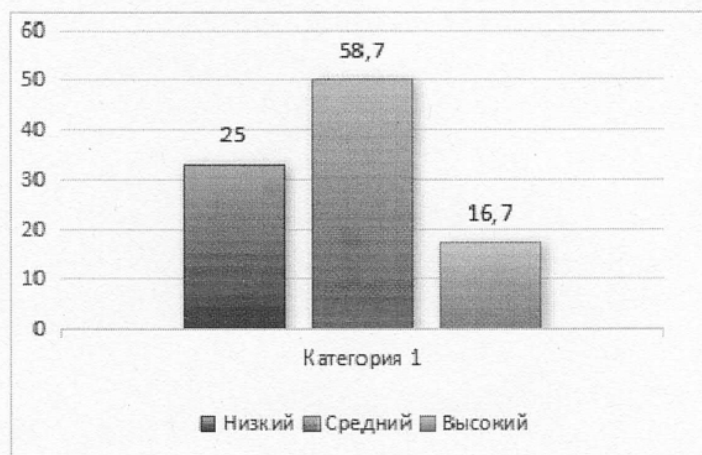


Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

В заключение дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Результаты мониторинга показали, что большинство учащихся 5 класса (58,3%) имеют средний уровень физической подготовленности. 25% учащихся показали высокий уровень, что свидетельствует о хорошей физической форме. 16,7% учащихся имеют низкий уровень подготовленности, в основном за счет показателей в челночном беге и поднимании туловища. Наиболее развитыми способностями являются гибкость (высокий уровень у 33,3%) и скоростно-силовые качества (высокий уровень у 33,3%) что соответствует возрастной норме. Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы) позволили быстро обработать результаты и наглядно представить их в виде диаграмм. Рекомендуется разработать индивидуальные задания для учащихся с низким уровнем подготовленности (Лебедев Л., Алексеева И.) для развития координации и силовой выносливости.

Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

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

Задачи исследования:

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

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Использование цифровых инструментов для мониторинга физической подготовленности обучающихся (на примере МБОУ Гимназия №2)»

План доклада:

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

Содержание доклада:

В ходе учебной технологической практики на базе МБОУ Гимназия №2 мной был проведён мониторинг физической подготовленности учащихся 4 класса (мальчики 10-11 лет, 12 чел.). Использовались следующие тесты: челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднятие туловища за 30 сек. Обработка результатов осуществлялась с помощью прикладной программы Excel (расчет средних значений, построение диаграмм, определение уровня физической подготовленности по нормативам).

Результаты показали, что средний УФП класса - «средний» (58,3% учащихся). Высокий уровень у 25%, низкий – у 16,7%. Наиболее проблемными зонами являются координационные способности (33,3% низкого уровня) и силовая выносливость (33,3% низкого уровня). Гибкость оказалась наиболее развитым качеством (низкий уровень – только 8,3%).

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

Самоанализ выступления:

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

конференции способствовало развитию навыков публичной презентации результатов педагогической деятельности.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

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

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Яндекс.Телемост; дата участия: 25.05.2026; <https://telemost.yandex.ru/j/84573363233792>

Выводы

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

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

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / Матвеев А.П. . – М.: Просвещение, 2025-2026. – 160 стр.
6. Устав МБОУ Гимназия №2 (утвержден 23.09.2015).
7. Рабочая программа по физической культуре МБОУ Гимназия №2 на 2025-2026 уч. г.
8. Официальный сайт МБОУ Гимназия №2: <https://vladgym.ru>
9. Единое содержание общего образования (edsoo.ru). Раздел «Физическая культура» / Портал ФГОС. – URL: <https://edsoo.ru>
10. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru>

Приложение А

(Фотоснимки урока)

Фото 1. Учащиеся 4 класса на построении в начале урока. Учитель объявляет тему и задачи урока.



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



Фото 3. Основная часть: Передача и ловля мяча в парах (на месте и в движении)

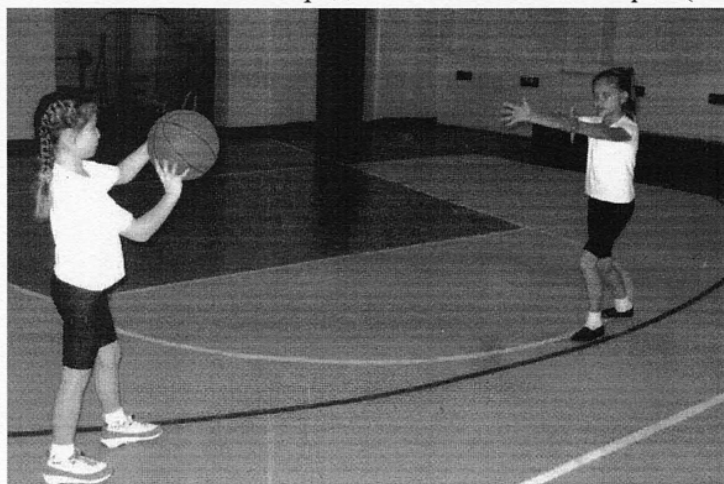
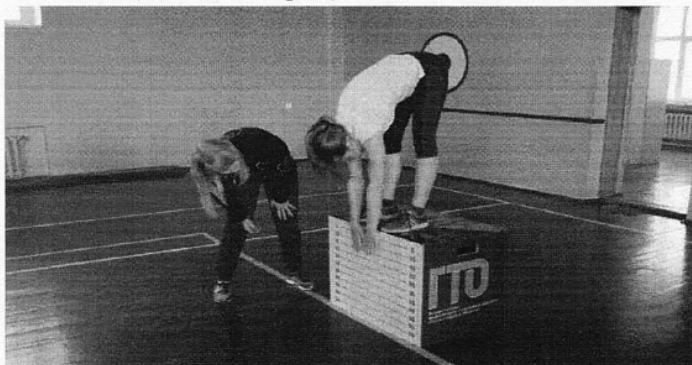


Фото 4. Заключительная часть: выполнение дыхательных упражнений и упражнений на гибкость (наклон вперед).



Приложение Б (Шаблон бланка протокола наблюдения)
ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
	Подготовительная часть			
1				
2				
3				
4				
5				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
	Основная часть			
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	

Заключительная часть			
13			
14			
15			
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:

Приложение В (Шаблон бланка первичного протокола тестирования)

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10X3 (сек)		Прыжок в длину с места(см)		Наклон вперед (см)		Пресс за 30 сек (раз)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1										
2										
3										
Средний показатель / Средний УФП										

Приложение Г (Таблица нормативов для 5 класса)

Примерные нормативы физической подготовленности для учащихся 5 классов (11-12 лет, мальчики).

№	Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м (сек)	Более 9,5	8,3-9,5	Менее 8,3
2	Прыжок в длину с места (см)	Менее 140	141-159	Более 160
3	Наклон вперед из положения стоя (см)	Менее 0	0-+5	Менее +5
4	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	Менее 12	12-16	Бо

Приложение Д (Скриншоты слайдов презентации)

Слайд 1 – Титульный лист



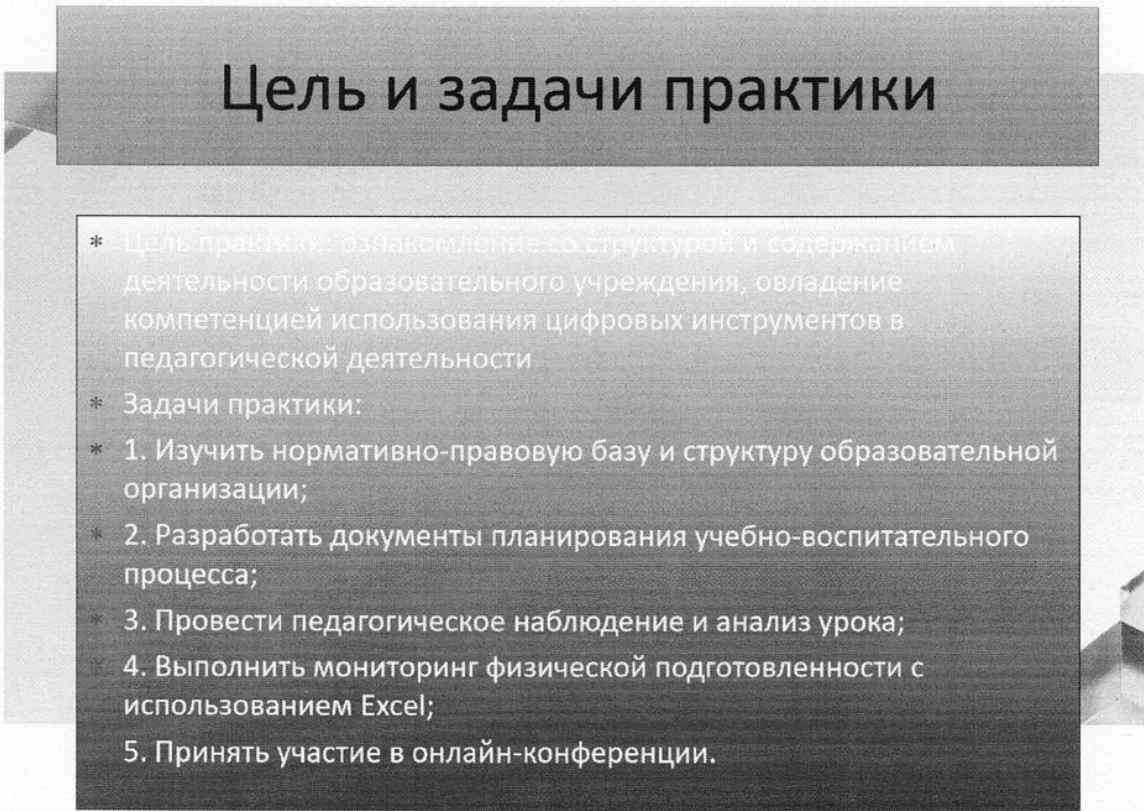
Выполнил:
Студент БПО-25-ФК1 Сердюк Степан
Руководитель:
К.п.н., доцент Мунирова Е.А.

Владивосток, 2026.

Отчёт по учебной технологической практике

Name

Слайд 2 - Актуальность и цели использования цифровых инструментов



Цель и задачи практики

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

Слайды 3 и 7 – Характеристика базы практики и контингента испытуемых

База практики

- * МБОУ Гимназия №2
- Адрес: Океанский пр-кт, д.143
- Директор: Шендрик Инна Алексеевна.
- Кол-во учащихся: 1409 человек
- Педагогический состав: 90 учителей
- Класс для проведения мониторинга: 5 «А» (мальчики 10-11 лет, 12 человек)
- Оснащение:
 - ✓ Спортивный зал
 - ✓ Волейбольные мячи
 - ✓ Фишки
 - ✓ Маты
 - ✓ Секундомер
 - ✓ Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы)

Мониторинг физической подготовленности

Контингент: мальчики 4 класса, 10-11 лет, 12 человек

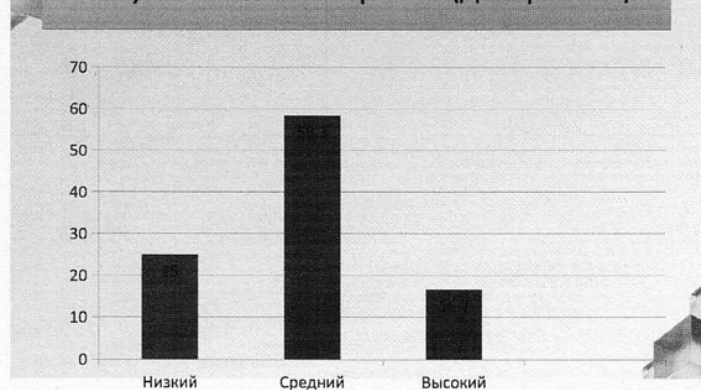
Тесты:

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

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

Слайд 8 - Результаты мониторинга (диаграммы)

Результаты мониторинга (диаграмма)



Выводы

За время прохождения практики:

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