

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1



В.А. Зайцева
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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



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 Зайцева В.А.

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

2. Содержание практики:

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

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

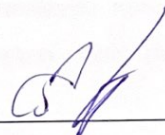
Задание 3. Провести уроки по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

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

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

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


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 Зайцева В.А.

Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел

 / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

В.А. Зайцева
Ф.И.О. (студента)

В период с 09 октября по 23 декабря 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Зайцева В.А.

Группа БПО-21- ФК 1

Сроки прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Международной лингвистической школе	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Участие в работе Международной лингвистической школы	Ознакомится с деятельностью Международной лингвистической школы: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	09.10.2023	10	отсутствуют
		– 23.12.2023	26	отсутствуют
			100	отсутствуют
			100	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		28	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по			

	средней школе (10-11 классы).			
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.		28	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 ВГУЭС	09.10.2023 — 23.12.2023	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2022

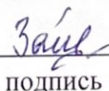
Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

В.А. Зайцева
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студентки группы БПО-21-ФК 1 Зайцевой Виктории Анатольевны, 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 6 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: «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	46
Выводы	62
Список литературы	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» с 9 октября по 23 декабря 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. Мною были проведены уроки по физической культуре в 5-11 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. Партизанский проспект 44, корпус 4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической «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) «Международной лингвистической школы»; 7 класс, девочки и мальчики 13-14 лет, 5 класс, девочки и мальчики 11-12 лет.

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. Партизанский проспект 44, корпус 4
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 делится 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. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 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.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

Разработали 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 6 класса,
Международной лингвистической школы

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Спортивные игры	10	
1	Перестроения. О.Р.У. в парах. Динамическая круговая тренировка.	1	9
2	О.Р.У. со скакалкой. Статическая круговая тренировка.	1	9
3	Статика-динамическая круговая тренировка.	1	9
4	ТБ при проведении занятий по пионерболу. Правила игры в пионербол.	1	10
5	О.Р.У с волейбольными мячами. Обучение передачи мяча в парах. Броски мяча в парах.	1	10
6	Обучение подачи мяча через сетку. Повторение передачи мяча.	1	11
7	Приём мяча. Действия игрока после приёма мяча.	1	11
8	Передача мяча в парах, тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	1	12
9	Перемещение вперёд, назад, правым/левым плечом. Чередование перемещений.	1	12
10	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	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 Спортивные игры	10	
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактики игры. Основные положения правил игры в волейбол.	1	9
2	О.Р.У с волейбольными мячами. Нижняя передача мяча на месте, в движении и основные стойки.	1	9
3	Подача снизу и приём подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1	9
4	Верхняя передача с перемещением. Игры с приёмом и передачей на 2-х или 3-х игроков.	1	10
5	Нападающий удар\прыжок и удар, удар с высокой передачи.	1	10
6	Нападающий удар, блокирование. Приём ударов после перемещения.	1	11
7	Приём ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1	11
8	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	12
9	Верхняя прямая подача мяча.	1	12
10	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	13

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

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 6 класса и средней школы 10 класса, согласовали с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО УРОКА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Проводящий: Зайцева Виктория Анатольевна

Тема: Техника передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц рук, ловкости, координационных способностей, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 60 минут

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника броска мяча.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Упражнения утренней зарядки: 1) Повороты: направо, направо, криком 2) И.П. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон головы влево 2 – наклон головы вправо	1 мин	Добиться четкого выполнения гимнастики. Выполнить утреннюю зарядку.

<p>3-наклон головы вперед 4-наклон головы назад 3) И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4-накручивание головы влево 5-8- вправо</p>		<p>Дыхание ровное Руки на поясе Копы прямые</p>
<p>3. Ходьба: - обобщенная - на носках, на пятках, с перекатами, руки за голову - кривые движения в мускулатурных суставах - кривые движения в тазобедренном суставе - кривые движения в локтевом суставе</p>	<p>2 мин</p>	<p>Исходить за скамьей Руки на пояс на носках. Руки за голову на пятках При перекатах с пятки на носок руки работают в ритме ходьбы. Руки в стороны КД в мускулатурных суставах. Руки в стороны КД вращаются вперед Руки в стороны КД в локтевом суставе.</p>
<p>4. Бег по спортивной дорожке: - обобщенный - скрестный шаг правым, левым боком - бег спиной вперед</p>	<p>2 круга 1 круг 0,5 круга</p>	<p>Темп бег спокойный, соблюдая дистанцию. Руки на пояс. Вращаемся оторочено, шпатель через правое плечо.</p>
<p>Каждый подводит берет или движение по кругу продолжается. Перестроение из колонны по 1 в 2 колонны. На боковой линии.</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения с мячами</p>		
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед. 1- мяч вверх - правую ногу назад - прогибание 2- И.П. 3-4 - тоже только с левой ногой.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Прогнуться в пояснице, руки прямые.</p>
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед. 1- мяч в правую руку, поворот вправо 2- И.П. 3-4 - то же с левой ногой (Переключивание мяча в правую/левую руку, с отведением прямой руки назад)</p>	<p>4 раза</p>	<p>Тяга прямая, руки прямые.</p>

<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч сверху. 1- наклон туловища по- логитить мяч на пол 2- И.П. 3- наклон туловища, вращать мяч 4- И.П.</p>	6 раз	<p>Линия прямая, вращать вперед. При наклоне тул и кени сегментов неподвижны. Кени прямые. Плечи неподвижны.</p>
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь. Перекладывание мяча вокруг туловища 1-4 - вперед 5-8 - влево</p>	4 раза	<p>Линия прямая. Перекладывание из одной руки в другую.</p>
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке. 1- выкат правый колен туловища мяч под колен 2- И.П. 3- выкат левой колен, приносит мяч под колен 4- И.П.</p>	6 раз	<p>Угол в коленях 90° Линия прямая, вращать вперед, мяч перекладывается из одной руки в другую.</p>
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч на полу. Катаем мяч между ног "вольтерской"</p>	4 раза	<p>Дыхание не задерживать, катаем мяч по полу.</p>
<p>7. И.П. - из ноги вместе, мяч между стоп. 1-4 - наклон вперед с касанием ладонь руками 8- И.П.</p>	6 раз	<p>Колени не сгибать, ноги вместе, неподвижны.</p>
<p>8. И.П. - лежа на спине, мяч между стоп. 1- поднять ноги до прямого угла 90° 2- И.П. 3-4 - то же.</p>	15 раз	<p>Руки веди туловища, вращать вперед.</p>

<p>9. И.П. - сед поди согнуты в коленном суставе на весу, мяч в согнутых руках.</p> <p>1- поворот туловища вправо, ступни от пола</p> <p>2- поворот туловища влево, ступни от пола.</p> <p>3-4- тоже</p>	20 раз	Линия прямая Пол подтягивается постоянно на весу.
<p>10. И.П. - лежа на спине, мяч в руках. Пол согнуты на весу.</p> <p>1- поднимали туловище отделив мяч в ногах и в ступнях.</p> <p>2- И.П.</p> <p>3- поднимали туловище, придерживая мяч</p> <p>4- И.П.</p>	15 раз	Дыхание ровное Мощность пресса увеличивается
<p>11. И.П. - стойка под углом мяч в правой.</p> <p>Перебрасывали мяч с правой в левую руку и обратно.</p>	10 раз	медли за техникой выполнения. Внимательно медли за мячом.
<p>12. И.П. - стойка под углом мяч в правой руке.</p> <p>Подбрасывали мяч правой рукой, ловили левой.</p> <p>То же другой рукой.</p>	10 раз	Внимание за мячом.
<p>13. И.П. - стойка под углом мяч в руках.</p> <p>Подбросили - приземлялись - поймали.</p>	10 раз	Дыхание ровное.
<p>14. И.П. - стойка под углом мяч в руках</p> <p>Подбросили мяч - 3 хлопья - поймали.</p>	10 раз	Линия прямая, медли за мячом.

15. И.П. - стойка ноги врозь мяч в руках. Подбросили - хлопок за спиной - переди- неймани.	10 раз	Дыхание ровное, титя прямая. Сидели за мячом.
16. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Бросок мяча с отско- ком в пол, хлопок над мячом, нейма- ли.	10 раз	Взгляд за мячом.
17. И.П. - стойка ноги врозь мяч в руках. Бросок мяча с отскоком в пол, хлопок у груди, неймани.	10 раз	Сидели за мячом
18. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Подбрасывали мяча над собой, поворот на 180°, неймани.	10 раз	Взгляд за мячом Дыхание ровное
19. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Подбрасывали мяча над собой, поворот на 360°, неймани	10 раз	Взгляд за мячом.
Работа с мячами в парах. Одна, шепотом кидает мяч за икалейку, другая с мячом в руках.		

Основная часть (25 мин)	1. Прокатываем мяч по полу. Правой/левой рукой по трамплин	10 раз	Встали точно к партнеру в руки. Прокатываем, как в бадминте.
	2. Броски мяча одной рукой сверху с отскоком об пол (правой/левой рукой)	10 раз	Посередине, мяча правой, левый.
	3. Броски двумя руками сверху с отскоком об пол	10 раз	Работают кисти рук в завершающее движение
Делаем шаг назад на крайнюю линию			
	4. Бросок мяча из-за головы двумя руками в прыжке с ударом об пол.	10 раз	Работают кисти рук в завершающее движение.
	5. Бросок мяча правой/левой рукой в руки партнеру	10 раз	Партнер старается поймать мяч. Противоположная нога вперед, другая назад.
	6. Бросок мяча из-за головы двумя руками	10 раз	Работают кисти рук в завершающее движение. Противоположная нога вперед, другая назад.

	4. Подача мяча в парах.	10 раз	Нож согнут в коленях, левая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед. Бросок мяча снизу.
Перестроение в колонны 2 по 2			
	8. Бросок мяча лобом спиной в противоположную колонну и ловля мяча	3 мин	Когда бросили мяч, учащийся уходит в конец своей колонны. Второй партнер должен добежать и поймать.
	9. Бросок мяча лобом спиной в противоположную колонну и ловля мяча	4 мин	Учащийся бросает мяч спиной напротив и перебежит в его колонну, тот ловит и делает то же самое
	Выполнение подачи	2 мин	И.П. - мячом кетке, нож согнут в коленях, левая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед. Бросок мяча снизу.
Построение. Впрыгнуть прыгавшая в тиребал. Разделение на команды			
Заключительная часть (15 мин)	Игра в тиребал	14 мин	Команды играют до 10 очков. Та команда, которая находится не на площадке, вытаскивает: сидание - разгибание рук из упора лежа, сидание - разгибание туловища, прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке - 150 раз. Сидание - разгибание рук; Мальчики - 15 раз;

			Девочки - 10 раз. мальчики - 12 раз туровщина - 20 раз
Построение, подведение итогов, строе.			

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Статическая круговая тренировка.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у учащихся.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, гимнастическая скамейка.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, начинать с ТБ.

Подготовительная часть (20 мин)	2. Встрясные упражнения: - направо; налево; кругом. И.П. - в.с. руки на пояс. 1- наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4- покрути головой влево 5-8- покрути головой вправо	1 мин	Плечи прямая. Выполнять упр-я медленно. Дыхание ровное Руки на пояс Ноги прямые
	3. Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатом	2 мин	Поднимать четко выполнения Плечи прямая Держим дистанцию Руки на пояс Руки за голову
	4. Бег по диагонали: - обычный - бег с захлестом голени - бег с высоким подниманием бедра - бег с прямыми ногами вперед/назад	2 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп бега спокойный Ноги стараются коснуться земли. Соблюдать дистанцию. Ноги поднятой выше. Плечи прямая Руки в стороны
	Перестроение в 2 колонны лицом друг к другу		
Общеразвивающие упражнения в парах			
	1. И.П. - се. стопа к стопе, руки сцеплены в кистях 1-3- подъем на носки, руки через стороны вверх. 4- И.П.	4 пара	Ноги прямые Руки прямые
	2. И.П. - стойка левая вперед, правая назад. Руки сцеплены в кистях. 1- сопротивляясь руками левая выдвигается в локтевом суставе правая прямая. 2- сопротивляясь руками правая выдвигается в локтевом суставе левая прямая 3-4- то же.	4 пара	Выход вперед Плечи прямая Руки сопротивляясь. Центр тяжести на вперед ступню ног.

<p>3. И.П. - протжка и стойка ноги врозь. Руки на течах напарника. 1-3 - давимые на течи напарника 4 - И.П.</p>	6 раз	Руки прямые
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь. Руки на течах напарника. 1 - наклон вперед 2-4 - пружинящие движения 8 - И.П.</p>	6 раз	Ноги прямые Руки прямые Спина прямая.
<p>5. И.П. - протжка и широкая стойка ноги врозь, ступня к ступне, руки сцеплены в кистях вверху. 1 - наклон вправо 2 - И.П. 3 - наклон влево 4 - И.П.</p>	6 раз	Спина прямая Давание равное Ноги прямые Руки прямые
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях вверху 1 - выпад вправо, руки вверх 2 - И.П. 3-4 - то же в другую сторону</p>	6 раз	Спина прямая Давание равное
<p>7. И.П. - ос, ступня к ступне, руки вверху сцеплены в кистях 1 - выпад правой вперед, прощупывание, руки вверх 2 - И.П. 3-4 - то же с другой ногой.</p>	6 раз	Ноги сонаправлены каленями Правой угол в каленях 90° Спина прямая
<p>8. И.П. - протжка и стойка ноги врозь, ступня к ступне. Руки сцеплены в локтевой сгибавке. 1 - приседание 2 - И.П. 3-4 - то же</p>	15 раз	Ноги сонаправлены каленями. Выпад вперед Спина прямая Правой угол в каленях 90°

	9. И.П. - сед на полу коши врозь, всталие за руки. 1-3 - наклон вперед "1-0-0", 4 - И.П. 5-4 - наклон вперед "2-0-0", 8 - И.П.	6 рад	Ноги прямые Наклоны вперед-назад Правильно Правильно вперед
	10. И.П. - стойка коши врозь, ищем к лицу. Руки вдоль туловища 1 - "1-ой" лад левый коши наружу из напарника. "2-ой" упор туловища. 2 - И.П. 3-4 - то же выполнят напарник 5 - то же правый коши 6 - И.П. 7-8 - то же выполнят напарник	4 рада	Маховая коша прямая Дыхание ровное. Соблюдать ТБ
	11. И.П. - упор лежа, коши держит "2-ой" коши. Упражнение "тележка".	10 м	Ноги прямые Руки прямые Видна прямая Мышцы пресса напряжены.
	12. Упражнение "каракатца". От одной линии к другой "каракатца" отойти вперед, возвращаемся ищем вперед.	10 м	Взгляд вперед При движении отойти, взгляд через правое плечо. Руки и коши работают.
	Крировая статическая тренировка		
Основная часть (25 мин)	Станция №1 "Планка" - упор лежа на кистях	30 сек	Руки прямые Видна прямая Мышцы напряжены.
	Станция №2 "Планка" - упор лежа в упоре о ГР	30 сек	Упор руками о ГР Видна прямая Руки прямые
	Станция №3 "Обратная планка" - упор на тазках тазу	30 сек	Руки в упоре тазу Мышцы напряжены Взгляд вперед

	Итокция 14 "Вторые" - трое в утере на тещу		Колени согнуты под углом 90° Руки вдали тельника тотой прямой.
	Итокция 15 Вне на шведской теще и прямых ногах	30 сек	Тельника прямое Вперед вперед
	Итокция 16 Вне на шведской теще с согнутыми ногами	30 сек	Удерживаем кол Руки прямые Дышание ровное
	Итокция 17 "Лодочка" - разбавим тельни- ца лежа на животе	30 сек	Леза на животе Разбавим тельника и удерживаем в таком положении. Руки и ноги пря- мые.
	Перестроение		
Заключи- тель ная часть (15 мин)	Игра "Змейка" Цель: развитие координации движений.	10 мин	Ход игры: дети берут друг друга за руки (1 человек) и начи- нают догонять оставших и брать их за руки, образуя хвост змеи. Игра заканчивается, когда все встает, за руки и обра- зуют змею.

<p>Игра на внимание: "3, 13, 33!"</p>	<p>3 мин</p>	<p>Игроки встают в одну шеренгу из стоящих вытянутых рук. Ведущий перед ними. Если он говорит - "3" - все игроки поднимают руки вверх, "13" - руки на пояс, "33" - руки вниз. Ведущий называет любое из трех чисел. Игроки должны быстро выполнять соответствующее движение. Тот, кто допускает ошибку, делает шаг вперед и продолжает игру. Выигрывает тот, кто допускает меньше всех ошибок.</p>
<p>Подведение итогов</p>	<p>2 мин</p>	<p>Вопросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Статико-динамическая круговая тренировка.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности, выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скакалки, шведская стенка, набивные мячи.

Время проведения: 11:40-12:40

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	1. Построение, объединение рядов урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о тб
	2. Упражнения утренней гимнастики: - направо, налево, кругом И.П. - вст, руки на пояс 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперед 4 - наклон головы назад И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - поворот головы влево 5-8 - вправо	1 мин	Поднять чистое полотенце Имя учителя Вспомнить упр-е индивидуально. Докажите ровное Руки на пояс Нож прямые
	3. Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатами, руки за голову	2 мин	Имя учителя Держим дисциплину Руки на пояс Руки за голову
	4. Бег поделанками: - равномерный - бег с замахом головы - бег с высокими подниманием бедра - бег с разными шагами вперед, назад	3 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Телт бег спокойный Нож старается касаться из воздуха Соблюдать дисциплину Нож работай чаще
Перестроение в 2 колонны шагом друг к другу			
Общеразвивающие упражнения в парах			
	1. И.П. - вст к стене, руки сцеплены в кистях 1-3 - пальцы на носки, руки через стороны вверх 4 - И.П.	4 ряда	Нож прямые Руки прямые На носки поднимаем из вст

<p>2. И.П. - стойка левая вперед, правая ерши. Руки вперед сцеплены в кистях. 1- противоположные руками левая выдвигается в локтевом суставе правая прямая. 2- противоположные руками правая выдвигается в локтевом суставе левая прямая; 3-4- то же</p>	4 раза	Вперед вперед спина прямая Руки противоположные Центр тяжести на вперед стойки носе
<p>3. И.П. - приткани стойка ноги врозь. Руки на течах натарника. 1-3- давление на течи натарника 4- И.П.</p>	6 раз	Руки прямые
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь. Руки на течах натарника. 1- наклон вперед 2-4- притканившиеся движения 8- И.П.</p>	6 раз	Руки прямые ноги прямые спина прямая При притканившихся движениях руки отстоят на течах натарника
<p>5. И.П. - приткани широкая стойка ноги врозь, спина к ерши, руки сцеплены в кистях вверху. 1- наклон влево 2- И.П. 3- наклон вправо 4- И.П.</p>	6 раз	спина прямая Дыхание ровное ноги прямые Руки прямые
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях вверху. 1- выпад вправо, руки вверх 2- И.П. 3-4- то же в другую сторону</p>	6 раз	спина прямая Дыхание ровное
<p>7. И.П. - ДС, спина к ерши, руки выдвигаются сцеплены в кистях. 1- выпад правой вперед, прощупывание, руки вверх 2- И.П. 3-4- то же с другой ногой</p>	6 раз	Ноги сонаправлены каленям Правой угол в коленях 90° спина прямая
<p>8. И.П. - приткани стойка ноги врозь, спина к ерши. Руки сцеплены в локтевом суставе. 1- приседание 2- И.П. 3-4- то же</p>	15 раз	Ноги сонаправлены каленям. Вперед вперед Правой угол в коленях 90°

	9. И.П. - упор локтя 1- швабаше рук 2- И.П., хлопок противоположной рукой 3-4- то же	8 раз	Минимум тессеа напря- женн, руки прямые Туповисце задригиро- вано в упоре локтя
	10. И.П. - упор на носу локти врозь, взявши ее за руки 1-3- наклон вперед "1-ого" 4- И.П. 5-4- наклон вперед "2-ого" 8- И.П.	6 раз	Локти прямые Наклоны выполняются в тависо, пружиня- щими движениями вперед.
	11. И.П. - сидя на носу локти друг к другу, держась за руки, локти соединить в колени на шестабе, упираются стопами 1- выпрямить левую ногу вверх 2- И.П. 3-4- то же правой ногой 5-8- выпрямить обе ноги вверх 4-8- И.П.	5 раз	Внедрить за техникой выполнения упор-2 Линия прямая Руки сцеплены в палетах
	12. И.П. - локтя на шине, соединить стопа в напарника, руки вдаль Туповисца "Высокий" 1-4- поочередное швабаше и разри- баше нос	6 раз	Упражнение выпол- нить одновременно. Взгляд вперед.
Перестраивание			
Осно- вная часть (25 мин)	Станция №1 Вис на шведской стенке с сопу- тими ногами	30 сек	И.П. - вис спиной к ст- не ладонями наружу 1- соединить локти в ко- лени на шестабе 2- И.П. 3-4- то же
	Станция №2 "Планика" - упор локтя в упоре но- ги на ГС	30 сек	Локти на ГС Линия прямая Руки прямые Дыхание не задер- живать
	Станция №3 Запритывание на гимнастическую качалку двумя ногами движ- е в прыжке локти врозь, скамей- ка между ног	30 сек	Линия прямая Руки работают Взгляд вперед Дыхание ровное
	Станция №4 "Планика" - упор локтя на клетях	30 сек	Руки прямые Линия прямая
	Станция №5 "Прыжки на скакалке"		Локти от туповисца не отводятся. Гант высокий

			Взнос вперед.
	Италия и в "Пляж" - упр легка на набивших мячах	30 сек	Линия прямая Мощный пресс напряжен Туровские прыжки
Переотражение			
Зак- мочи- тельная часть (15 мин)	Подвижная игра: "Итой!"	10 мин	Подготовка к игре. Выбирается водя- щий, играющие ветером в круг. Водящий и мячом находится в средн- е круга. Игровые игры: По сигналу вода- щий ударяет мячом о пол и переводит по шле- ки одного из игро- ков. Тот игрок бежит и ловит мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только игрок поймает мяч, он кричит: "Итой!" Игроки должны остановиться и стоять неподвиж- но на месте. Во- дящий делает до вдольного или перекрестка 3-5 шагов и бросает мяч, ста- ваясь попадает в него. Игроки должны прекратиться, а во- дящий попадает. Если мяч попал в игрока, то он ловит мяч и игра продолжается.

	<p>Игра на вынослив: "3, 13, 531"</p>	3 мин	<p>Игра на вынослив в одну шеренгу на расстоянии контрастного ружья Возвращать через сетку. Если вы вернулись "3" - все игроки поднимают руки вверх "13" - руки на пояс, "33" - руки вниз. Возвращать игроки модель из трех чисел Игра на вынослив Эти игроки должны составить шеренгу двух чисел.</p> <p>То, что выигрывает игрок, получает награду и продолжает играть. Выигрывает тот, кто получает меньше всех ошибок.</p>
	<p>Поведение игроков</p>	2 мин	<p>Игрок о само- чужестве. Выделить лучших Указать на ошибки Похвалить.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Передачи мяча в парах и нижняя подача через сетку.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц рук, ловкости, координационные способности, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	1. Построение, сборные задачи урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, потянуть отЪ
	2. Строевые упражнения: 1) Повороты: направо, налево, кругом. 2) И.П. - бе, руки на пояс 1- наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад 3) И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- накрутку головой влево 5-8- накрутку головой вправо		
	3. Ходьба: - обычная - на носках, на пятках, с перекатами, руки за голову	2 мин	Робиваться четко выполняющим. Следить за осанкой. Руки на пояс на носках, за головой на пятках

<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения в лучезапястных суставах - круговые движения в лучевом суставе - круговые движения в локтевом суставе 		<p>Руки в стороны круговые движ-я в лучезапястных суставах. Руки вверх круговые движения кистями вперед. Руки в стороны круговые движения в локтевом суставе</p>
<p>4. Бя по спортивному залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычным - спиной или правым/левым беком - спиной или правым/левым беком - спиной вперед 	<p>3 круга 1 круг 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Телом без толчков в любой дистанции Руки на пояс Руки на пояс Вдоль через правое плечо</p>
<p>Каждый подходит берет мяч, движение по кругу продолжается. Перестроение учениками по 1 в круг</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения + мячами</p>		
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1 - мяч вверх прокинуть, правую ногу назад 2 - И.П. 3-4 то же самое с левой ногой</p>	<p>в раз</p>	<p>Противоположные в пояснице, руки прямые</p>
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед 1 - мяч в правую, поворот вправо 2 - И.П. 3 - мяч в левую, поворот влево 4 - И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Видна прямая Переключающиеся ноги с отведением прямых рук назад</p>
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед 1 - наклон туловища, положить мяч на пол 2 - И.П. 3 - наклон туловища, взять мяч 4 - И.П.</p>	<p>в раз</p>	<p>Видна прямая Вдоль вперед</p>
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, Переключающиеся мяча вокруг туловища</p>	<p>4 раза</p>	<p>Дыхание не задерживать. Видна прямая</p>

<p>4-4-вправо 5-8-влево</p>		
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч висит Катаем мяча между ног вогнутости</p>	4 раза	Дыхание не за- держивать Катать мяч по полу
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке 1- выпад правой ногой, проно- сим мяч под ногой 2- И.П. 3- выпад левой ногой, проносим мяч под ногой 4- И.П.</p>	6 раз	Угол в коленях 90°
<p>7. И.П. - сед ноги вместе, мяч между стоп 1-4- ижлой вперед с края- ми мяча руками 8- И.П.</p>	6 раз	Колени не шатай
<p>8. И.П. - мяч на спине, мяч между стоп 1- поднять ноги до прямого угла 90° 2- И.П. 3-4- то же.</p>	15 раз	Поднять ноги на 10-15 см от пола
<p>9. И.П. - сед ноги согнуты в колен- ной сгибав на весу, мяч в согнутых руках 1- поворот туловища вправо, отрыв от пола 2- поворот туловища влево, отрыв от пола 3-4- то же</p>	20 раз	спина прямая
<p>10. И.П. - мяч на спине, мяч в руках. Ноги согнуты на весу. 1- поднимаем туловище, отав- ляем мяч в колах на стопах 2- И.П. 3- поднимаем туловище, забираем мяч 4- И.П.</p>	15 раз	Дыхание не за- держивать
<p>11. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Подпрыгиваем мяч - 3 хлопка - поймали</p>	10 раз	следим за техникой выполнения

	12. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Подпрыгивали - трижды - встали - поехали	10 раз	Дыхание ровное
	13. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках Подпрыгивали - хлопок за спиной - впереди - поехали	10 раз	Взгляд за мячом
	14. И.П. - упор на мяч Вибрация - разгибание рук	10 раз	Видна трамвай Дыхание не задерживать
	Перестроение по парам, один мяч на пару		
	Работа с мячами в парах		
Основная часть (25 мин)	1. Прокатывание мяча по полу правой/левой рукой по прямой	10 раз	Выполняли точно партнеру в руки
	2. Броски мяча одной рукой с отскоком об пол (правой/левой рукой)	10 раз	Почередно, сначала правой, потом левой
	3. Броски мяча правой/левой рукой - в руки партнеру	10 раз	Почередно, сначала правой, потом левой
	4. Броски мяча вверх двумя руками из-за головы в руки партнеру	10 раз	Бросать мяч как можно выше

5. Броски мяча двумя руками с отскоком от пола	10 раз	Можно прыжке Шаги - бросок
6. Броски мяча одной рукой через сторону (правой/левой)	10 раз	Посередине, сначала правой, потом левой
7. Бросок двумя руками от груди	10 раз	Можно мячом соприкоснуться в коленях и локтях. Тренировка наклона вперед.
8. Бросок правой/левой рукой в пол.	10 раз	Посередине
9. Подача мяча в парах	10 раз	Бросок мяча между
Перестроение на вталкивание мяча через сетку.		
Вталкивание подачи	10 раз	И.П. - лицом к сетке, ноги соприкоснуться в коленях, мяч ногой вперед, туловище слегка наклонено вперед. Бросок мяча между

	<p>Построение. Встроить три правила игры в номерной. Разделение на команды.</p>		
<p>Зак- лючи- тельная часть (15 мин)</p>	<p>Игра в номерной</p>	<p>15 мин</p>	<p>Команды играют до 10 очков. Та команда, кото- рая находится не на площадке, выполняет выдаше-разда- ше рук, выдаше - раздаше трювщица. Прыжки на ска- канке Прыжки на ска- канке : 150 раз выдаше - разм- даше рук : мальчики - 20 раз девочки - 10 раз</p>
<p>Построение, подведение итогов, опрос</p>			

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Техника верхней и нижней передачи, прямой и нижней подачи.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучить техники верхней и нижней передач, обучить техники верхней прямой и нижней подач.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 8:30-9:30

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	1. Построение, общеподготовительные задания урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, наполнить отб
	2. Упражнения утренней гимнастики: 1) Повороты: направо, налево, кругом 2) И.П.-де, руки на пояс 1- наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад 3) И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- поочередно головой влево 5-8- вправо.	1 мин	Добиваться четкого выполнения Вития прямая Упражнения выполнять медленно Дыхание ровное Колени прямые
	3. Ходьба: - свободная - на носках, на пятках - в перекачивании, руки за голову - кривые движения в локтевом суставе - кривые движения в плечевом суставе - кривые движения в тазобедренном суставе - кривые движения в локтевом суставе	2 мин	Ведить за спиной Руки на пояс на носках Руки за голову на пятках Руки в стороны кД в распрямленных суставах Руки вверх кД руками вперед Руки в стороны кД в локтевом суставе

<p>4. Бел подтянутыми - фронтальной - бел с разведенными руками - бел с вытянутыми подмышечными - бел с вытянутыми руками вперед / назад - триггерной тем правыми / левыми беками</p>	<p>3 круга 1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Тянуть бел спокойной выходной дистанционно руки работают в одну сторону руки на пояс</p>
<p>Каждый поворот белом, движение по кругу продолжаться</p>		
<p>Обсуждаются упражнения и техники</p>		
<p>1. И.П.- бе, бел сверху 1- левая вперед на исход, продвинуть, бел вверх 2- И.П. 3-4- то же с другой ногой</p>	<p>6 раз</p>	<p>Промыть в такт руки прямые</p>
<p>2. И.П.- стойка ноги врозь, бел вперед Перекатывание белка в продвижение / влево / вправо, с отведением / отведением туловища</p>	<p>6 раз</p>	<p>Туловище прямое руки прямые</p>
<p>3. И.П.- стойка ноги врозь, бел вверх Перекатывание белка в правую / левую руку с отведением / отведением туловища через стороны</p>	<p>6 раз</p>	<p>Туловище прямое руки прямые Дыхание ровное</p>
<p>4. И.П.- стойка ноги врозь бел вперед 1- наклоны туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Туловище прямое вперед вперед</p>
<p>5. И.П.- стойка ноги врозь Перекатывание белка вокруг туловища 1-4- вправо 5-8- влево</p>	<p>6 раз</p>	<p>Туловище прямое</p>
<p>6. И.П.- бел ноги согнуты в коленях 1- поднять бел 2-4- перекатывание белка под коленями 8- И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Дыхание не задерживать</p>

<p>7. И.П. - сед ноги вместе, мяч между ног 1 - поднять ноги 2 - 4 - удерживание три-минут 8 - И.П.</p>	6 раз	Поднять ноги на 10-15 см от пола.
<p>8. И.П. - сед ноги вместе в коленях 1 - поднять ноги 2 - 4 - перекачивание мяча над коленями 8 - И.П.</p>	6 раз	Колени не разгибать
<p>9. И.П. - упор на локти сгибание - разгибание рук</p>	6 раз	Лопатки прижаты, дыхание не задерживать
<p>10. И.П. - лежа на спине, ноги вверх сгибание - разгибание туловища</p>	10 раз	Дыхание не задерживать
<p>11. И.П. - толчок ноги вверх ноги в правой руке 1 - выпад правой вперед, передать мяч под ногой в левую руку 2 - И.П. 3 - и - тоже с другой ногой</p>	6 раз	Угол в коленях 90° линия прямая
<p>12. И.П. - толчок ноги вверх мяч на полу Катание мяча между ног восьмеркой</p>	6 раз	Дыхание не задерживать Катание мяча по полу
<p>13. И.П. - толчок ноги вверх, мяч в руках Подпрыгнуть - присесть - встать - попрыгать</p>	10 раз	Выпад за мячом
<p>14. Выпадение вперед передачи</p>	10 раз	Ноги согнуть в коленях, руки вперед - вверх, мячом одновременно трогать мяч, выпад на мяч
<p>15. Выпадение широким передачей</p>	10 раз	Одна нога вперед, колени согнуты, предметная мяшого на полу, амплитудные движения в коленях сгибание, выпад на мяч

Перестроение по парам, 1 мяч на пару			
Работа с мячом в парам			
Основная часть (25 мин)	1. Броски мяча одной рукой вверх	4 пара	Почередно, сначала правой, потом левой
	2. Броски мяча одной рукой с отскоком об пол	4 пара	Почередно, сначала правой, потом левой
	3. Броски мяча вверх двумя руками	4 пара	Бросать мяч как можно выше
	4. Броски мяча двумя руками с отскоком об пол	4 пара	Пальцы рук развертываются
	5. Броски мяча одной рукой через ступню	4 пара	Почередно, сначала правой, потом левой
	6. Броски мяча с отскоком об пол с прыжком	4 пара	Мяч выше, шаг, прыжок - мяч вверх, прыжок - бросок мяча в пол
	7. Вытолкание верхней передачи над собой - партнеру	4 пара	Нож согнуты в коленях и поставлены, одна нога впереди. Руки выведены вперед - вверх, согнуты в локтях, пальцы направлены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуют треугольник. Руки согнуты и мячом на уровне лица над головой. Нож и руки при передаче вытолкываются
	8. Вытолкание верхней передачи в одну сторону	4 пара	Нож согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты ладонью наружу, кисти сожмутся и опущены вниз.
	9. Вытолкание нижней передачи над собой - партнеру	4 пара	Нож согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты ладонью наружу, кисти сожмутся и опущены вниз.

	10. Выполнение нижней передачи в одно касание	4 раза	Принимая мяч, проигровывать на нижнюю часть предмета
	11. Передача мяча сверху/снизу со стены партнера	4 раза	Встать на 1 партнёр вправо, выполнить упражнение 30 сек - переход
Перегруппировка и выполнение подачи мальчишки - правой верхней подача девочки - нижней подача			
	1. Выполнение верхней правой подачи	4 раза	И.П. - лицом к сетке, левая нога впереди Мяч подпрыгивает левой рукой вверх у правого плеча Трубка отводится назад - жамок. Поднять мяч коленом и фронтальной туловища вперед и в кистью руки вперед-вверх проигрывать удар по мячу
	2. Выполнение нижней подачи	4 раза	И.П. - лицом к сетке, левая нога впереди, левая нога впереди туловища левая нога впереди левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне талии Правая рука (бита) отведена назад в нейтральном положении
Построение. Вопросы по правилам в волейбол. Разделение на команды.			
Зак- лоч- тельная часть (15 мин)	Игра в волейбол	13 мин	Команды играют до 15 очков. Те, кто не играет в команде: прыжки на скакалке - 150 раз; сидение - разгибание рук. мальчишки - 20 раз девочки - 10 раз.

Повторение, подведение итогов, опрос.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Волейбол

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники приёма мяча с подачи и передача мяча.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	1. Повторение, обобщение задач урока Техника безопасности	1 мин	Вернуть внимание на форму, отметить о тб
	2. Встречные упражнения: 1) Повороты: направо, налево, кругом 2) И.П. - Ое, руки на пояс 1- наклон головы вправо 2- наклон головы влево 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад 3) И.П. - стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-4- наклон головы влево 5-8- вправо	1 мин	Спина прямая Выполнять упражнения медленно Дыхание ровное Руки на пояс Ноги прямые

<p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках, на пятках, с перекатами, руки за голову - кривые движения в плечевом суставе - кривые движения в локтевом суставе 	2 руки	<p>Вперед за спиной</p> <p>Руки на пояс на носках</p> <p>Руки за голову на пятках</p> <p>Руки в стороны кД & передаткейных суставах</p> <p>Руки вверх кД руками вперед</p> <p>Руки в стороны кД в локтевом суставе</p>
<p>4. Бег по спортивной площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - прыжковый шаг правыми левыми ногами - бег спиной вперед 	<p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p>	Темп беге спокойный облегчить дистанцию
<p>Контрастирует берёт мяч, движение по кругу продолжается. Перестроение из колонны по 1 в круг</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>		
<p>1. И.П. - стойка ноги вместе, мяч вверху</p> <p>1 - мяч вверх - правую ногу назад - прогибается</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3-4 - то же самое с левой ногой</p>	в ряд	Прогнуться в пояснице, руки прямые
<p>2. И.П. - стойка ноги вместе, мяч вперед</p> <p>Перекладывание мяча в правую/левую руку, с отведением прямой руки назад</p>	4 ряда	Итого прямая Руки прямые
<p>3. И.П. - стойка ноги вместе, мяч вперед</p> <p>1 - наклоны туловища, положить мяч на пол</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3 - наклоны туловища, встать мяч</p> <p>4 - И.П.</p>	6 ряд	Итого прямая Взгляд вперед Ноги прямые

<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках Перекладывание мяча вперед тировским 1-4 - вправо 5-8 - влево</p>	4 раба	<p>Линия прямая Перекладываем из одной руки в дру- гую</p>
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вил Катание мяча между ног вогнутой</p>	4 раба	<p>Держим и задерживаем ват, катать мяч по нему</p>
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке 1 - шаг правой вперед, тировским мяч по цели 2 - И.П. 3-4 тоже другой ногой</p>	6 раб	<p>Правой ногой в ко- нельях 90° Линия прямая Шаг вперед</p>
<p>7. И.П. - из ноги вил, мяч между ног 1-4 - шаг вперед с ка- чением мяча руками 8 - И.П.</p>	6 раб	<p>Ноги прямые Упражнения вы- полнять тиром.</p>
<p>8. И.П. - лежа на спине, мяч между ног 1 - поднять ноги до пра- мого угла 90° 2 - И.П. 3-4 то же</p>	15 раб	<p>Поднять ноги на 10-15 см от пола</p>
<p>9. И.П. - из ноги вил в кельемих ситав на вил мяч в кельемих руках 1 - поворот тировским вправо, тиром об цель 2 - поворот влево, тиром об цель 3-4 - то же</p>	20 раб	<p>Спина прямая</p>
<p>10. И.П. - лежа на спине, мяч в руках. Ноги согнуты на вил 1 - поднимаем тировским вил-и мяч в колых на стел 2 - И.П. 3 - поднимаем тировским, 4 - И.П.</p>	15 раб	<p>Держим и задерживаем живот, лямки пресса напряжены</p>

	11. И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках Подбросили мяч - 3 хлопья - поймали	10 раз	Взрыв за техникой выполнения
	12. И.П. - стойка ноги врозь мяч в руках Подбросили - хлопок за техникой - передали - поймали	10 раз	Взрыв за техникой
	13. И.П. - стойка ноги врозь мяч в руках Подбросили - хлопок - поймали	10 раз	Дыхание ровное
	14. И.П. - упор на мяч Вибрация - удержание мяча	10 раз	Взрывная Дыхание ровное
	15. И.П. - ВС мяч вверх 1 - мячом в шир-ю стойку мяч в правой руке 2 - И.П. 3 - мячом в шир-ю стойку мяч в левой руке 4 - И.П.	4 раза	Переключение мяча с одной руки в другую Дыхание ровное.
	Перестроение по парам, один мяч на пару		
	Работа с мячами в парах		
Основная часть (25 мин)	1. Прокатывание мяча по полу. Правой/левой рукой по прямой	10 раз	Выполняли точкой партнера в руки
	2. Броски мяча одной рукой с отскоком от пола (правой/левой рукой)	10 раз	Почередно, сначала правой, потом левой рукой
	3. Броски мяча правой в руку партнера вверх То же левой рукой	10 раз	Почередно, сначала правой, потом левой рукой

4. Броски мяча вверх двумя руками из-за головы в руки партнеру	10 раз	Бросать мяч как можно выше
5. Броски мяча двумя руками с отскоком от пола	10 раз	Нормальный мяч - бросок
6. Броски мяча одной рукой через сторону (правой/левой рукой)	10 раз	Почередно, сначала правой, потом левой
7. Правой/левой рукой в пол. Двумя руками в пол	10 раз	Дыхание ровное
8. Бросок двумя руками от груди	10 раз	В стойке или шлеке коленки в коленках, локти в локтях. Туповидно наклонено вперед
9. Подача мяча в парах	10 раз	Толчок мяча снизу
10. В парах (через сетку) 1-ый подает мячом прямо перед собой, 2-ой берет мяч двумя руками снизу над собой и последующей передачей мяча двумя руками через сетку	12 раз	После 12 передач мячом разными руками. Контролировать движение мяча
11. 1-ый подает мячом верхнюю часть мяча двумя руками снизу над собой и последующей передачей мяча двумя руками сверху, через сетку	10 раз	После 10 передач мячом разными руками. Контролировать движение мяча
12. Прием мяча двумя руками снизу после подачи и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3	4 мин	Конец упражнения на 2 команды. 1-ая - подача, 2-ая принимает мяч. Через 2 мин - поменяться
Перестроение на вращательные подачи мальчики - правая верхняя подача девочки - левая подача		

	1. Выполнение верхней прямой подачи	4 раунда	И.П. - лицом к сетке, левая нога впереди. Туповисие отклоняется назад (рамах). Подготовив мяч позадней и параданшей рукой оттолкнув локти вперед и кистью руки вперед-вверх, производят удар по мячу
	2. Выполнение нижней подачи	4 раунда	И.П. - лицом к сетке, ноги согнуты в коленях левая впереди, туповисие слегка наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локте в упоре, удерживает мяч на уровне таза. Правая рука отведена назад в положении затылка
<p>Попробуйте. Выяснить про правила в волейбол. Разделите на команды</p>			
Закл чи тель ная часть (15 мин)	Игра в волейбол	15 мин	Команды играют до 15 очков
<p>Попробуйте, подведение итогов, опрос.</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 «Международная лингвистическая школа».

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 7 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 7 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 7 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 7 классе по формуле:

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

T(урока)

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

T(урока)

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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Свистун Василий СергеевичФ.И.О. наблюдаемого Ивченко АлександраДата проведения 15.11.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	8:31		35 с			
	Приветствие	8:32	5 с	30 с			10 с
	Развитие координации	8:34		60 с			
	Ходьба	8:36	20 с	60 с	10 с		
	Бег	8:40	15 с	160 с	15 с		
	Ходьба	8:41	10 с	40 с	10 с		
	Перестроение	8:41	10 с	40 с			
	ОРУ	8:52	20 с	610 с		30 с	
	Перестроение	8:53		40 с	20 с		
	Итого:	22 мин	1 мин 20 с	17 мин 55 с	55 с	30 с	10 с
Основная	«Лодочка»-разгибание туловища лёжа на животе	8:54	10 с	30 с	10 с		
	«Отжимания»-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	8:55	15 с	30 с	10 с		
	Приседания с набивным мячом	8:56	10 с	30 с	10 с		
	Сгибание-разгибание туловища лёжа на спине	8:57	5 с	30 с	10 с		
	Упор присев, упор лёжа	8:58	10 с	30 с	10 с		

	Сгибание ног на шведской стенке	8:59	5 с	30 с	10 с		
	Подтягивание прямых ног на гимнастической стенке	9:00	10 с	30 с	10 с		
	«Отжимание»-сгибание-разгибание рук с упором на гимнастическую скамью	9:01	5 с	30 с	10 с		
	Запрыгивания на гимнастическую скамью	9:02	10 с	30 с	10 с		
	«Обратные отжимания»-сгибание-разгибание рук в упоре сзади от гимнастической скамьи	9:03	10 с	30 с	10 с		
	Прыжки через скакалку	9:04	5 с	30 с	10 с		
	Приседания с набивным мячом	9:05	10 с	30 с	10 с		
	Уборка инвентаря	9:06				45 с	
	Построение	9:06		30 с			
	Прыжки на скакалке (сдача норматива)	9:10	35 с	60 с	10 с		120 с
	Построение	9:11		20 с	30 с	10 с	
	Снайпер	9:26	25 с	850 с			
	Итого:	32 мин	2 мин 45 с	22 мин	2 мин 40 с	1 мин 10 с	2 мин
Заключительная							
	Построение	9:27		35 с		30 с	40 с
	Подведение	9:29	50 с				5 с
	Организационный выход из зала	9:31	10 с	44 с		60 с	
	Итого:	4 мин	1 мин	1 мин 19 с		1 мин 30 с	45 с
	ИТОГО	60 мин	5 мин 5 с	41 мин 14 с	3 мин 36 с	3 мин 10 с	2 мин 55 с

	А.П.=						72,3%
	О.П.=						94,6%

Результаты исследования: был проведён урок по физической культуре с использованием хронометрирования в 7 классе в Международной лингвистической школе. Это проведение позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Тем самым общая плотность составила 94,6 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока по физической культуре. Моторная плотность урока составила 72,3 %, что так же соответствует требованиям. Продолжительность подготовительной части урока составила 22 мин, основной части - 32 мин, заключительной части – 4 мин. Время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи.

Урок был высокой плотности, учащиеся были увлечены выполнением упражнений, которые им предлагал учитель. Все поставленные задачи урока были выполнены в отведённое учителем время.

В заключение урока можно сказать, что все поставленные перед нами задачи были успешно выполнены. Проводящий тщательно подобрал упражнения, которые полностью соответствовали целям и задачам урока, а также учитывал возраст и уровень подготовки учащихся. Ребята проявляли большое внимание к объяснениям учителя и были эмоционально настроены на уроке. Нагрузка, которая была предложена, оказалась оптимальной для всех занимающихся. Учитель активно способствовал развитию интереса у учащихся в ходе занятия. Единственное, что немного снижало эффективность урока, это время, затраченное на подготовку необходимого инвентаря для выполнения задания. В целом, моторная плотность на уроке была несколько снижена из-за этого.

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) Коваленко Александра ДмитриевнаФ.И. наблюдаемого Лунев МихаилДата проведения 06.12.2023 г.

Задачи урока:

- 1) Образовательные: обучение передачи мяча в парах, нижняя подача мяча через сетку
- 2) Развивающие: развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений
- 3) Воспитательные: воспитывать дисциплину
- 4) Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5 мин	Построение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке.	2
15 мин	Строевые упражнения	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
20 мин	Ходьба	Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная.	3
25 мин	Бег по диагонали	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Некоторая эмоциональная сдержанность.	3
30 мин	Ходьба	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему.	2
35 мин	<u>ОРУ на месте:</u>	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад.	2
40 мин	Работа с мячами в парах	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5

45 мин	Выполнение нижней подачи мяча через сетку	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляться даже во вред дисциплине.	5
50 мин	Игра в пионербол	Эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие.	3
60 мин	Подведение итогов	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Желание узнать.	3

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

Вывод по проведенному уроку: урок прошел очень продуктивно, все поставленные задачи были успешно выполнены. Хочется отметить, что учитель смог заинтересовать тех учащихся, которые изначально не проявляли желание заниматься. Видно, что ребята хотели поиграть с мячами, и это добавило им много радости от занятия. Кроме того, продолжительность основной и заключительной частей урока соответствовала всем требованиям. Таким образом, задачи, поставленные учителем на урок и его цель, вполне соответствовали физической подготовке учеников.

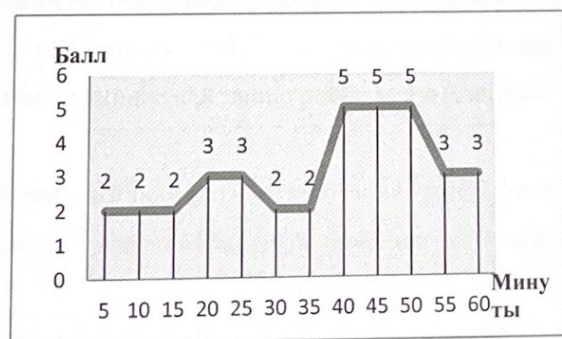


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики 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-21-ФК1 Зайцева В.А.

Дата тестирования 06.12.23 г.

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10X3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
	Леонов С.	9 сек	Сред	129	Низ	2	Низ	+ 6	Сред	Средний
	Зубахин М.	8 сек	Сред	183	Выс	11	Низ	+ 3	Низ	Средний
	Ермаков Д.	8 сек	Сред	175	Выс	28	Выс	+ 13	Выс	Высокий
	Зданович Е.	8 сек	Сред	187	Выс	14	Низ	+ 8	Сред	Средний
	Юзова М.	9 сек	Сред	165	Выс	6	Низ	+ 1	Низ	Средний
	Новикова П.	7 сек	Выс	166	Выс	5	Низ	+4	Низ	Средний
Средний показатель 'Средний УФП'		8,2	Сред	168,5	Сред	11	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 никто не имеет низкий уровень, 1 человек – высокий уровень и 5 человек – средний.

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-21-ФК1 Зайцева В.А.

Дата тестирования 06.12.23 г.

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	0	0%	5	83,4%	1	16,6%

2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	1	16,6%	0	0%	5	83,4%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	5	83,4%	0	0%	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 испытуемых уровень физической подготовленности согласно видам испытания, находится на разном уровне. Координационные способности – средний уровень (83,4%), скоростно-силовые способности – высокий уровень (83,4%), силовая выносливость – низкий уровень (83,4%), подвижность в тазобедренном суставе – низкий уровень (50%).

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-21-ФК1 Зайцева В.А.

Дата тестирования 06.12.23 г.

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки и мальчики (12-13 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0%	5	83,4%	1

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 у 5 средний уровень (83,4%), 1 человек – высокий уровень (16,6%) и никто не имеет низкий уровень.

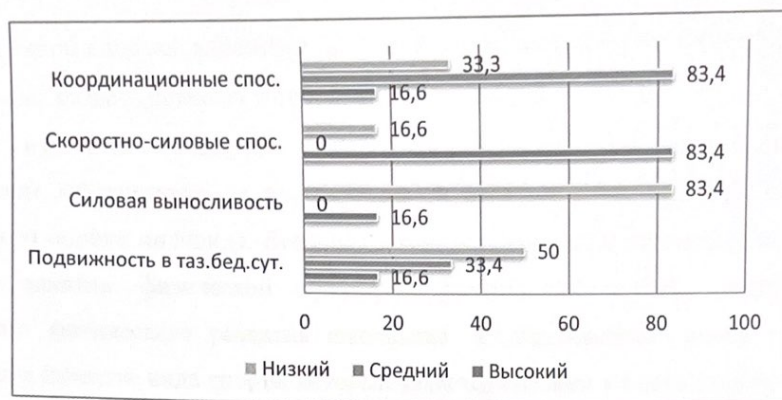


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод, что высокий уровень физической подготовленности имеет только скоростно-силовые способности. Различные результаты показали координационные способности и подвижность в тазобедренном суставе. А низкий уровень – силовая выносливость.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры в школе». В настоящее время актуальной задачей современного урока физической культуры является воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями. Это предусматривает уход от жесткой регламентации урока, повышение его эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания. Интерес к занятиям физической культурой стимулируется приобщением школьников к миру красоты, эстетики и нравственности.

Одним из средств решения данной задачи являются упражнения художественной гимнастики. Они выполняются под музыкальное сопровождение, которое создает эмоциональное настроение, и одновременно способствует решению поставленных задач. Упражнения художественной гимнастики являются хорошим средством музыкально-ритмического воспитания учащихся.

Таким образом, проблемой является то, что внедрение элементов художественной гимнастики в занятия по физической культуре помогут формированию правильной осанки,

красивой и легкой походки, плавности движений, а так же умению ориентироваться во времени и пространстве, развить ловкость и координацию движений учащихся.

При изучении литературы нам удалось узнать, что физические упражнения многосторонне воздействуют на формирование и развитие воли, сознания, черт характера и нравственного облика индивида. Введение компонентов художественной гимнастики в рамки школьного занятия физической культурой представляет собой неотъемлемую часть оптимального физического развития школьника. Художественная гимнастика может быть рассмотрена в качестве вида спорта, который является близким к танцевальному искусству, что способствует развитию пластики, гармонии движений, элегантности и выразительности. Участие в художественной гимнастике требует от школьника самодисциплины, усердия, упорства и внимания к деталям, что благоприятно сказывается на формировании волевых качеств и умения работать в команде. Более того, художественная гимнастика способствует развитию творческого мышления, выражению себя и самовыражению через движение. Исследования также подтверждают, что занятия художественной гимнастикой положительно влияют на эмоциональное состояние школьника, помогая справиться с тревогой, стрессом и негативными эмоциями. Таким образом, введение художественной гимнастики в учебный план физической культуры в школе является необходимым для полноценного развития ребенка и формирования его характера и индивидуальности.

Художественная гимнастика — это один из самостоятельных видов спорта, который направлен на развитие физической подготовки девушек и совершенствование их двигательных навыков. В процессе формирования методов и приемов художественной гимнастики были учтены особенности двигательной активности девушек, их способность выполнять плавные, мягкие и танцевальные движения. Большое количество разнообразных движений и разноуровневая сложность упражнений позволяют использовать этот вид спорта для занятий с группами разного возраста и уровня подготовленности. Основной особенностью художественной гимнастики является особая техника выполнения упражнений, использование элементов танца и музыкальной композиции [4].

Для изучения степени разработанности вопроса нами были изучены различные теории.

Француз Жорж Демени (1850-1917) предложил свою систему гимнастики, в которой особо выделил средства, рекомендуемые для занятий с девушками. Он считал, что основным недостатком существовавших в его время гимнастических систем являлись искусственность движений, прямолинейность, резкость, угловатость.

По Ж. Демени гимнастические движения должны быть естественными, динамичными и закругленными по форме. Они должны иметь максимальную амплитуду и быть свободными от

излишнего напряжения. Ему приходилось особое внимание уделять развитию гибкости, ловкости и грациозности у девушек. Он использовал разнообразные упражнения с предметами, такими как булавы, палки и венки. Кроме того, танцы также входили в программу занятий. Танец был адаптирован для достижения наибольшей эффективности в физическом воспитании, и проводился под музыку, в основном из классических произведений [1].

Франсуа Дельсарт разработал систему выразительного движения, основываясь на трех аспектах: семиотика, статика и динамика. Он считал необходимым изучать жесты с точки зрения их соответствия определенному душевному состоянию, управления равновесием человеческого тела и законов последовательности движений.

Особое внимание уделялось различной силе и скорости выполнения движений. В своих исследованиях Ф. Дельсарт указывал, что при выполнении движения одной частью тела необходимо учитывать взаимосвязь с другими частями. Именно по этому принципу в художественной гимнастике выполняются такие единые движения, как "волна", волнообразные движения рук, взмахи и пружинные движения.

Однако, помимо целостных движений, в гимнастике заслуживают внимания и движения, в которых динамическое напряжение возникает только в одной определенной части тела, например, при махах прямой ногой [1].

Занятия художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на здоровье, развитие и воспитание навыков учащихся. Они способствуют развитию особых двигательных качеств, необходимых для уверенного и грациозного выполнения движений. В результате занятий формируются ловкость, гибкость, сила, выносливость, подвижность, эластичность, а также развиваются координация, чувство равновесия и прыгучесть.

Более того, занятия художественной гимнастикой сказываются на функциональном состоянии организма. Они благоприятно влияют на центральную нервную систему, обмен веществ, а также способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и работе внутренних органов. В результате ученики становятся более работоспособными и устойчивыми к неблагоприятным внешним воздействиям. Таким образом, проблема развития физического потенциала школьников с помощью художественной гимнастики является актуальной и важной [2,3].

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению

правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива. Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16-18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов.

Детям 7-9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках - для 2-го класса).

При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т. д. Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными. Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха [5,6].

У детей 7-9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10-13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрого становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения

повторять по 6 -8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2 , 3 раза в один подход.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, групповой, поточный и игровой способы. Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упражнений нет.

Практика показывает, что наблюдательный и опытный учитель может определить типологические особенности учеников, их самооценку по «жизненным показателям», хотя он часто делает это интуитивно, подсознательно. Наибольшие трудности в этом плане испытывают начинающие учителя. В связи с этим, педагог должен учитывать тип темперамента, индивидуальные особенности своих учеников, то есть должен обладать качествами отличного психолога.

Так, холерик обладает быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; сильно подвижный, обладает выразительной мимикой, жесты его порывисты; он вспыльчив, суетлив, нетерпелив. Если ярко выраженный холерик сидит, он всегда готов вскочить; если выполняет интересную или важную для него работу, он - весь внимание, все его мысли, эмоции, движения сконцентрированы на ней. Но потом ребенок испытывает упадок сил и, пока не восстановит их, организовать его очень трудно.

Сангвиник говорит громко, быстро, отчетливо, сопровождает речь выразительными жестами и мимикой, он весел, энергичен, деловит. Выполняет работу обычно непринужденно. Необходимо постоянно поддерживать интерес сангвиников. Если им скучно, они начинают заниматься посторонними делами.

Речь флегматика спокойна, равномерна, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикюляции, мимики; флегматик спокоен, рассудителен, молчалив, медлителен. Работу выполняет спокойно, непринужденно, не вертится, даже когда прозвонит звонок заканчивает как бы нехотя, не сразу.

Меланхолик обладает слабой неритмичной речью, иногда снижающейся до шепота, стеснителен, застенчив, малоактивен, робок, необщителен. Голова часто опущена, подбородок втянут. Внешне ребенок спокоен, его можно принять за флегматика. Однако беседы с родителями, близкими помогут узнать, что он сильно переживает из-за неудач: впадает в уныние, плачет, плохо спит и т.д.

На уроке экстраверты обычно вступают в разговор, во время работы. Интроверты же предпочитают поднять руку или ждать когда их спросят.

Школьники с низкой самооценкой не смотрят прямо, в лицо партнеру или учителю, взгляд их скользит или снизу вверх, или в сторону от партнера, или же фиксирован на какой-либо точке пространства, движения неритмичные. При выполнении упражнения такие дети часто переминаются с ноги на ногу, носки повернуты внутрь.

Учащиеся, которые переоценивают себя, смотрят вокруг оценивающе, прищурив глаза, выполняют задания расслабленно, голова высоко поднята.

У школьников, уверенных в себе, спокойные, широкие, ритмичные движения: они прямо смотрят в лицо учителю, партнеру; не переминаются с ноги на ногу.

При определении психологических особенностей учащихся важно соблюдать некоторые правила, например: не принимать реакции мимики и жестов на внешние физические раздражители за проявление внутренних психических состояний. Не делать выводов на основании одной детали, не принимать проявления, сформированные привычкой, за показатель состояния человека в данной ситуации, не рассматривать внешнюю компенсацию физических недостатков за показатель настоящего состояния (так прищуривание может быть обусловлено близорукостью, а не презрительностью) [5,6].

Индивидуальный подход и воспитание в коллективе, через коллектив не противоречат друг другу. А.С. Макаренко, призывая строить учебно-воспитательную работу с учётом индивидуальных особенностей учащихся, говорил о педагогике «индивидуального действия», рассчитанной на каждую конкретную личность со всем её индивидуальным своеобразием. Вместе с тем он подчёркивал, что индивидуальный подход - это не камерное воспитание, не «разрозненная возня с каждым воспитанником». Индивидуальный подход осуществляется в коллективе и с помощью коллектива и в этом смысле гармонично дополняет общий воспитательный процесс. Учителю прежде всего необходимо хорошо знать детей, видеть в каждом из них индивидуальные, своеобразные черты.

Осуществляя индивидуальный подход, следует помнить, что на учащихся по-разному влияют поощрения. Одного ученика полезно похвалить, так как это укрепляет его веру в свои силы; по отношению к другому от похвалы лучше воздержаться, чтобы не привести его к самоуспокоению, самоуверенности. Равно и подчёркивание недостатков ученика может сыграть отрицательную роль по отношению к неуверенному в себе ребёнку и положительную, если школьник слишком самоуверен и несамокритичен.

Индивидуальный подход выражается и в применении меры и формы наказания. На одних школьников действует простое осуждение, на других подобные формы осуждения

впечатления не производят и воспринимаются как снисходительность или мягкотелость воспитателя. По отношению к таким школьникам следует применять более строгие меры взыскания. Но при этом необходима ясная мотивировка более высокой меры взыскания [6].

Особое значение в индивидуальной работе с младшими школьниками имеют три момента:

1) в общении с ними очень важно тёплое, сердечное, доброжелательное отношение. Озлобленности, подозрительности, недоверчивости ребенка надо противопоставить доброту, душевную теплоту и мягкость;

2) учителю необходимо уметь выявлять то положительное, что имеется в личности каждого школьника, даже самого трудного, самого спортивно запущенного и стараться опереться на это положительное в работе по его физическому перевоспитанию.

3) нередко хорошие результаты дают, открыто выражаемое доверие к учителю.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, предоставили краткую характеристику образовательному учреждению.

За период практики мы ознакомились с рабочей программой и тематическим планом для основной и средней школы, разработали и согласовали с педагогами по физической культуре и утвердили конспекты уроков у руководителя по практике, а так же провели уроки по физической культуре в 5 – 9 и 10 - 11 классах.

За время практики мы провели анализ плотности урока, протестировали уровень физической подготовленности у учащихся 5 – х классов и провели диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры. По результатам всех анализов мы можем сказать, что ребята имеют достаточную активность и инициативу к занятиям, а также средний уровень физической подготовленности, который можно увеличивать.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-воспитательной работы в группе учащихся и начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся; приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения.

Список литературы

1. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития: И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терех — Москва, Человек, 2014 г.
2. Художественная гимнастика. Теория и методика: И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терех — Москва, Человек, 2014 г.
3. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы / О.В. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель и др. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2002. - № 4.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Кашеваров Б.П. , Кудрявцева З.Н. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине «Гимнастика», СПб, 2008.

ПАМЯТКА к разделу 4.1

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в _____ классе

Плотность урока физической культуры - понятие педагогическое. Под плотностью понимают степень рационального использования учебного времени на занятии в целом - общая плотность и двигательная деятельность учащихся - моторная плотность. Показатели плотности вычисляются в процентах. Для определения плотности проводят хронометрирование следующих видов деятельности учащегося на протяжении всего урока:

1. Выполнение упражнений - определяется время выполнения учащимся всех физических упражнений.
2. Осмысливание - определяется время, затраченное на все объяснения, исправления ошибок, показ. Команды, указания, занимающие менее 5 секунд, не фиксируются.
3. Отдых, ожидание - определяется время, затраченное на ожидание учеником очередного выполнения задания, кратковременный отдых.
4. Вспомогательные действия - определяется время, затраченное на перестроения, подготовку мест занятий, уборку оборудования.
5. Простой - определяется время, потраченное не рационально, т.е. время, в течение которого ученики не заняты осмысливанием, выполнением, отдыхом, вспомогательными действиями. К простому можно отнести опоздание класса на урок, поиски инвентаря и т.д.

Для наблюдения выбирается 1 ученик. Точный учет времени деятельности учащегося на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается хронометристом со звонком и останавливается после организованного выхода школьников из зала. Временные показатели наблюдений фиксируются в соответствующих графах протокола учета данных хронометража. При хронометрировании урока непосредственно на месте заполняются только графы 1,2,3. В первой графе определяются части урока с подчеркиванием точных границ времени их начала и окончания. Во второй графе фиксируются содержание и виды деятельности учащегося: слушание, выполнение, уборка оборудования, ожидание и т.д. В третьей графе отмечаются показания секундомера т.е. время окончания предыдущего упражнения или вида деятельности. Началом урока является построение класса. После окончания наблюдения производится обработка протокола. Против каждого показания секундомера в соответствующие графы заносится время отдельных компонентов урока. Вычисления осуществляются путем определения разности времени показаний секундомера, зафиксировавшего окончание предыдущей деятельности и показаний секундомера, отмечающего окончание настоящей деятельности. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего урока. В первой

графе отмечается общая продолжительность урока. Последующим моментом обработки показателей хронометража является вычисление плотности урока и его частей во времени и процентах.

Общее время, затраченное на урок или его часть, принимается за 100%. Относительно этого и рассчитываются процентные величины, а именно абсолютная плотность (АП) фрагмента урока. Кроме абсолютной плотности вычисляют и общую плотность (ОП) урока или части урока. Общую плотность определяют по отношению общей продолжительности урока (части урока) к сумме времени затраченного на выполнение упражнений, объяснение и показ, перестроение и подготовку к другим видам деятельности.

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

$T(урока)$

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

$T(урока)$

Примечание: - $T(урока)$ – общее время, затраченное на фрагмент урока;
- $T(ф.у.)$ – время, затраченное на выполнение упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся _____ класса

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

Необходимым условием успешной организации педагогической деятельности и успешного обучения школьников является понимание и учет мотивов обучения. Одним из наиболее значимых мотивов учения является познавательный интерес. Познавательный интерес - это особая избирательная направленность личности на процесс познания. В условиях обучения познавательный интерес проявляется в расположении школьников к учению и вполне доступен для наблюдения. Предлагается осуществить его наблюдение по поведенческим реакциям школьника. Предлагаем оценивать уровень познавательного интереса, исходя из шкалы в 5 баллов. Фиксируя одновременно характер заданий учителя и поведенческие реакции учащегося при их выполнении, можно определить, насколько актуален и интересен учебный материал для наблюдаемого ученика. Для наблюдений выбирается ученик с положительным отношением к физической культуре. Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание учителя, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса. Частота фиксации поведенческих реакций определяется сменой заданий и выраженными изменениями в поведении ученика.

КЛАССИФИКАЦИЯ

поведенческих реакций для определения познавательного интереса

Уровни познавательного интереса	Характеристика поведенческой реакции учащегося
5	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине.
4	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать,

3	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность.
2	Нежелание заниматься. Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке. Отвлекается, смотрит по сторонам. Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад. Возможны нарушения дисциплины.
1	Полное безразличие к происходящему, скучающий вид и отсутствующий взгляд. Тягостное состояние, сонливость, зевота. Занимается посторонними делами. Частое нарушение дисциплины. Двигательная активность носит разнонаправленный характер. Возникновение состояния крайнего неудовлетворения собой и обиды.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-19-Ф31 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.21

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

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

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

Дата тестирования 07.11.21

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

ПАМЯТКА к разделу 4.4

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности (указать социальную, гендерную, возрастную характеристику занимающихся)

Здесь необходимо предоставить тезисы по характеристике наиболее, востребованного, на Ваш взгляд, контингента занимающихся, (это могут быть целые коллективы, например «учащиеся 7-8 лет», или локальные группы школьников - «девушки 14-15 лет», или «обучающиеся СМГ» и т.п.). Выбранному контингенту необходимо дать развернутую анатомическую, физиологическую, психологическую, социальную, и главное, педагогическую характеристику представленную в современной литературе. Так же предоставить статистику значимых показателей изучаемого качества.

Пример по теме «Особенности формирования коммуникативных навыков у старшеклассников средствами спортивных игр». (В данном случае актуальным контингентом здесь выступают старшеклассники – юноши 14-15 лет).

Название тезисов: Сущность и значение коммуникативных навыков в контексте решения воспитательных задач на занятиях по физической культуре

Далее раскрываются вопросы связанные проблемой исследования, они могут быть следующими:

- систематизация и характеристика социально-значимых качеств личности;
- характеристика программно-нормативной базы ФГОС по вопросам формирования универсальных учебных действий (УУД);
- статистические данные показателей сформированности УУД и, в частности коммуникативных навыков;
- сущность коммуникативных умений и навыков (психолого-педагогический анализ);
- актуальность формирования коммуникативного взаимодействия с участниками учебно-воспитательного процесса в школьной среде;
- классификация задач физического воспитания;
- особенность решения воспитательных задач средствами физической культуры;
- актуализация процесса формирования коммуникативных навыков у старшеклассников на занятиях по физической культуре;
- обобщение и резюме по теме тезисов. (В заключении дать короткое обобщение (резюме) по вышеизложенной информации).