

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. ЗБПО-20-ФЗ



подпись

Е.А. Государева
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБОУ СОШ № 15 г. Хабаровск



К.А. Кошкина
Ф.И.О.

Владивосток 2023

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Государева Е.А.

ф.и.о.

Срок прохождения практики: 20.03.2023 - 29.04.2023 (приказ № 1694-с от 13.03.2023)

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).

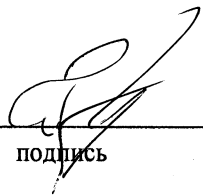
Задание 3. Провести уроки по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

Задание 4. Провести диагностику 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: 20.03.2023

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 Государева Екатерина Александровна

Группы ЗБПО-20-ФЗ

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

Государева Е.А.
Ф.И.О. (студента)

В период с 20 марта по 29 апреля 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.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (первой) студентки группы ЗБПО-20-ФЗ

Государевой Екатерины Александровны, 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».

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 МБОУ» СОШ № 15 г. Хабаровск»;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в МБОУ» СОШ № 15 г. Хабаровск»;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 7 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Государева Е.А.

Группа ЗБПО-20-ФЗ

Сроки прохождения практики: 20.03.2023 - 29.04.2023

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 образовательном учреждении	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	20.03.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	20.03.2023	2	отсутствуют
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомится с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	20.03.2023 - 29.04.2023	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			100 100	отсутствуют
			28	отсутствуют

	культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
			10	
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	20.03.2023 - 29.04.2023	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 20.03.2023


Срок сдачи студентом готового отчета 29.04.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



Е.А. Государева
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: МБОУ СОШ № 15.....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в МБОУ СОШ № 15.....	9
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в МБОУ СОШ № 15.....	11
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы МБОУ СОШ № 15.....	35
Выводы	44
Список литературы	45

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 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 15 г. Хабаровск (МБОУ СОШ № 15) с 20 марта 2023 г. по 29 апреля 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 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 15. Мною были составлены планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, и проведены учебные занятия по физической культуре в 5 и 11 классах. В заключительной части практики была проведена диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

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 МБОУ СОШ № 15, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;
- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ СОШ № 15;

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) 5 и 11 классов в МБОУ СОШ № 15.

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.

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: МБОУ СОШ № 15

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в МБОУ СОШ № 15
(Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Серьшева, 53
2)	Название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 15 имени Пяти Героев Советского Союза
3)	Руководители образовательного учреждения	Новаков Юрий Михайлович
4)	Количество обучающихся	630 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Литвинова Елена Сергеевна. Образование среднее: Училище олимпийского резерва. Учитель физической культуры. Тищенко Владимир Аликович. Образование высшее: училище олимпийского резерва, г. Владивосток. Учитель по физической культуре и спорту.
6)	Средняя наполняемость классов	27 человек в классе
7)	Общие сведения о занятости учащихся	понедельник – пятница с 8-00 до 18-30 суббота с 8.00 - 16.30 воскресенье - выходной

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	В 5 – 11 классах продолжится реализация традиционной (базовой) системы обучения. В 9 классе «История Российского Приморья» и «География Российского Приморья» вводятся интеграцией в модули «История» и «География». В 9-х классах для более эффективной подготовки к сдаче ГИА-9 по русскому языку предусматривается 1 час на индивидуально-групповые занятия. Предпрофильная подготовка в 9 классах представлена элективными курсами: «Подросток и закон», «Экономика и предпринимательство», «Реальный потребитель», «Этикет». В 8-х классах по 1 часу отводится на факультативные занятия по русскому языку «Секреты русского словообразования».
2)	Содержание	Учащиеся школы во внеурочное время получают

	внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	дополнительное образование, посещая спортивные секции, либо класс хореографии. На базе школы работают спортивные секции по волейболу, баскетболу, гандболу, тхэквондо и проч. Большой популярностью среди учащихся школы пользуется образцовый хореографический ансамбль «Феерия».
--	--	--

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	<p>Система физического воспитания АНПОО «ДВЦНО» АК, объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Данная система решает следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; - обучение основам базовых видов двигательных действий; - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий. Основной и обязательной формой организации физического воспитания школьников в школе, является – урок физической культуры.
3)	Перечень основных	Учебный план, учебная программа, план-график учебного

	документов планирования уроков по физической культуре	процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	«День здоровья», «Веселые старты», «Всероссийская эстафета здоровья», акция «Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития».

1.2 Программа ОУ

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для создателей частных рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

4 Формы организации занятий физической культурой.

5 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6 Современное состояние физической культуры и спорта в России.

7 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1 Оздоровительные системы физического воспитания.

2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

1 Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

2 Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

3 Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в МБОУ СОШ № 15 г. Хабаровск

Разработали Тематический план на третью четверть для основной – 5В класс и средней школы – 11 класс школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МБОУ СОШ № 15.

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 5В класса в МБОУ СОШ №15

№	Тема урока	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол (III четверть)		
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	1
7	Правила игры. Игровое занятие.	1
8	Чередование верхней и нижней передачи в парах, через сетку. Нападающий удар собственного подбрасывания.	
9	Верхняя и нижняя передача мяча с собственного подбрасывания в парах. Подача нижняя прямая.	1
10	Совершенствование приемов игры. КУ-оценивание техники выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	1
11	Оценивание передач над собой, нижняя прямая подача через сетку, передачи набивного мяча. Пионербол.	1
12	Учебные игры в пионербол с элементами волейбола.	1

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы 11 класса в
МБОУ СОШ № 15

№	Тема урока	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол (III четверть)		
1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	1
3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	1
4	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1
5	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1
6	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1
7	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	1
8	Правило игры. Игровое занятие.	1
9	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1
10	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	1
11	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	1
12	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	1
13	Правила игры. Игровое занятие.	1
14	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	3
15	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	1
16	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	1
17	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1
18	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
19	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	3
20	Итоговый урок.	1

Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в МБОУ СОШ № 15 г. Хабаровск

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 5 класса и средней школы 11 класса, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5В КЛАССЕ

Тема: Волейбол. Верхняя передача мяча

Задачи урока:

1) Образовательная:

- повторение и закрепление навыка приёма и передачи сверху двумя руками;
- учить умению работать в парах;
- совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

2) Развивающая:

- развитие игрового мышления посредством подвижных игр с элементами волейбола;
- развитие психофизических качеств (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.) через ранее изученные упражнения;
- развить «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений;

3) Воспитательная:

- формировать умение владеть своими эмоциями, воспитывать дисциплинированность, силу воли, настойчивость, развивать чувство товарищества и взаимопомощи.

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки, обручи, свисток, скамейки.

Время проведения: 1 урок (45 минут)

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I 1	<p>Подготовительная часть Построение, рапорт, приветствие.</p> <p>Ребята, а знаете, вы не просто поздоровались. Вы подарили друг другу частичку здоровья. А что значит быть здоровыми?</p> <p>На вопрос отвечают учащиеся</p> <p>Учитель: быть здоровым значит быть сильным, крепким. Сила укрепляет здоровье человека. Есть такая пословица «силушка по жилушкам огнем бежит».</p> <p>Сегодня на уроке будем развивать силу,</p>	<p>5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку</p> <p>Обратить внимание на внешний вид учащихся.</p>

<p>2 2.1 2.2 2.3</p> <p>II 1</p> <p>2</p> <p>2.1</p>	<p>ловкость, продолжим работу над верхней передачей в волейболе. Все это надо выполнить для того, чтобы хорошо играть в волейбол.</p> <p>Вы всё знаете, вы всё умеете, у вас всё получится.</p> <p>Во время передвижения сохраняем дистанцию, во время выполнения упражнений интервал. Друг друга не толкаем, подножки не ставим. Не подходим к спортивным снарядам и не берём спортивный инвентарь без разрешения учителя</p> <p>Строевые упражнения на месте</p> <p>направо налево кругом</p> <p>Направо в обход по залу марш</p> <p>Вводная часть</p> <p>Разновидности ходьбы: Укрепляем голеностопный сустав</p> <p>а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях</p> <p>Беговая разминка – работаем над выносливостью</p> <p>Равномерный бег:</p> <p>в колонне по одному; бег «змейкой» (по линиям площадки); перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; бег в колонне по одному с</p>	<p>2мин</p> <p>10мин</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p>	<p>Напомнить ТБ на уроке.</p> <p>Добиться правильного выполнения</p> <p>При ходьбе обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отведены, голова приподнята</p> <p>Следить за сохранением правильной осанки, дистанцию Следить за правильным движением строго в колонне.</p> <p>Чаще выполняем захлест Колени тянем к груди</p> <p>Встаем на носки, глубокий вдох через нос, опускаемся выдох ртом. На 6,4,2,на месте рассчитайсь По расчету разомкнись</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения</p>
--	--	--	---

<p>2.2</p> <p>2.3</p> <p>2.4</p> <p>2.5</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>4.1</p> <p>4.2</p> <p>4.3</p> <p>4.4</p> <p>4.5</p> <p>4.6</p>	<p>захлестыванием голени;</p> <p>в колонне по одному, с высоким подниманием бедра;</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>1-2 – Руки вверх- вдох</p> <p>3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох.</p> <p>Размыкание:</p> <p>По расчету</p> <p>ОРУ в движении без предметов.</p> <p>И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения кистями вперед;</p> <p>б) - вращения кистями назад;</p> <p>И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в локтевом суставе вперед;</p> <p>б) - вращения в локтевом суставе назад;</p> <p>И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в плечевом суставе вперед;</p> <p>б) - вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>Ходьба выпадами, вперед - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>Ходьба, с наклонами туловища вперед;</p> <p>Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p> <p>И.п.- руки вперед в стороны</p> <p>1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>2.- И.п</p> <p>3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек</p> <p>5 мин.</p>	<p>Вращения с большей амплитудой</p> <p>Стараться описать руками как можно больший круг</p> <p>Глубже выпад, нога прямая.</p> <p>Держим дистанцию, взмах прямой ногой.</p> <p>Разминка направлена для подготовки организма к работе в основной части урока</p> <p>Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.</p> <p>Ноги над скамейкой прямые.</p> <p>Движение рук- снизу вверх.</p> <p>Слушаем команду учителя</p> <div data-bbox="1150 1794 1394 1895" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>0 0 0 0</p> </div> <p>Ученики стоят лицом друг к другу</p>
---	--	--	--

	<p>4.- И.п</p> <p>Прыжки через (2) гимнастические скамейки:</p> <p>а) И.п.- о.с., скамейка справа</p> <p>-прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперед</p> <p>б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:</p> <p>- вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперед</p> <p>- прыжок вверх, над скамейкой соединить</p> <p>ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами</p> <p>Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение:</p> <p>Через середину в колонну по два</p>		
III	Основная часть	25 мин	
1.	Совершенствование в технике выполнения верхней передачи.	6 мин	соблюдаем ТБ, друг на друга не толкаем
1.1	<p>Рассказ учителя и показ слайдов</p> <p>Верхняя передача мяча:</p> <p>При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку</p> <p>В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.</p> <p>Упражнение имитация техники выполнения верхней передачи без мяча.</p> <p>Исправление ошибок.</p>	<p>1-2р</p> <p>4-5р</p> <p>1 мин</p>	<p>Добиться внимания при объяснении техники</p> <p>Обращать внимание на несвоевременный выход под</p>

1.2	Повторное выполнение. Показ приема и передачи лучшими учащимися	2 мин	мяч (запаздывание) Акцент на движение кистей рук
1.3	Подводящие упражнения направлены на то, чтобы вы правильно научились располагать пальцы и кисти рук на мяч и вовремя выходить под мяч.	1 мин	Обратить внимание на технику выполнения передачи мяча:
1.4	располагать пальцы и кисти рук на мяч и вовремя выходить под мяч.	6 мин	большие пальцы направлены друг к другу, кисти напряжены и после передачи не расслабляются
1.5	.Подводящие упражнения: №1 набрасывает мяч №2, тот выполняет верхнюю передачу после чего №1 ловит мяч и снова набрасывает мяч партнёру №1 выполняет набрасывание мяча не точно в руки, а в сторону №2 выполняет верхнюю передачу №1 и 2 выполняют верхнюю передачу, не лова мяч	2 мин	Не разрешается нарушать очерёдность выполнения передачи При неудачном выполнении ученик повторяет передачу
2			
2.1	Игра в парах. Во время игры осуществляйте самоконтроль и контроль за своим партнером. 1 группа приступает к выполнению верхней передачи.	2 мин	
2.2	(Над собой, партнеру) 2 и 3 группа еще раз смотрят и слушают объяснение.	3 мин	При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача По окончании эстафеты капитаны поднимают мяч над головой
2.3	2 гр. тоже приступает к выполнению верхней передачи	1мин	
3	с 3 группой работа ведется индивидуально.	1мин	
3.1	Закрепление навыков	10мин	
3.2	Подвижные игры: 1.«Мяч капитану» Команды выстраиваются в колонны. К ним лицом на расстоянии 2 м встают капитаны с мячом в руках. По свистку капитаны посылают мяч верхней передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.	5мин	Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 метра над головой Если мяч выкатился из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место
3.3	2. «Мяч в обруче» Команды стоят в колоннах. Перед каждой колонной лежат 3 обруча. В каждом обруче находится	5мин	Используем только верхние передачи мяча. Объяснить детям, что это дыхание выветривает задержавшийся в лёгких остаточный воздух. Оно

	<p>волейбольный мяч. По свистку направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч бегут к следующему. Выполнив верхние передачи во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету и в конец колонны</p> <p>Восстановление дыхания, снижение частоты сердечных сокращений. Очищающая дыхательная гимнастика: сделал медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щёк.</p>		эффективно при усталости.
IV	Заключительная часть	5мин	Оценить работу, учащихся на уроке, отметить организацию работы зачитать и прокомментировать выставленные отметки
1	Построение в шеренгу.	10сек	
2	Игра на внимание «Класс»	2мин	
3	Подведение итогов игры. Подведение итогов урока	20сек	
4	Выставление оценки с учетом самооценки и взаимооценки учащихся по уроку Рефлексия: - Все ли согласны с выставленными отметками? - Какие элементы выполнять наиболее сложно? - Выполнены ли поставленные нами задачи? Домашнее задание Организованный уход из зала.	2 мин 30 сек	

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

Тема урока: Техника выполнения нападающего удара.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- совершенствование в технике выполнения нападающего удара.

- закрепление в технике выполнения одиночного блокирования.

2) Развивающая:

- развивать у учащихся координационные способности.

3) Воспитательная:

воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол

Инвентарь и оборудование: Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Время проведения: 1 урок (45 минут)

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал.	30 сек	Физорг сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание на осанку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30 сек	
3.	Сообщение задач урока.	30 сек	
4.	Строевые упражнения на месте	30 сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин	Обратить внимание на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя руками сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30 сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:	1 мин 30сек 6-8 раз	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки

	<p>а) вращения кистями вперёд; б) вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) вращения в локтевом суставе вперёд; б) вращения в локтевом суставе назад;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) вращения в плечевом суставе вперёд; б) вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p> <p>6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Амплитуда движений широкая Имитация движения барабанщика Имитация движения приёма пищи Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо. Ноги в коленном суставе не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороны Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
9.	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30 сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.
10.	Остановка. Расчёт на 1,2. Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30 сек	Ученики стоят лицом друг к другу
11.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
12.	Теория: вопросы по олимпийской тематике.	1 мин	1.Когда и где состоялись первые Олимпийские игры? 2.Каков девиз Олимпийских игр? 3.Что символизируют 5 Олимпийских колец? 4.Какие талисманы у XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
II.	Основная часть	30-31	

1.	<p>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</p> <p>1. В парах:</p> <p>а) броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>б) броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах:</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	2-3 мин.	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч, летящий на уровне груди, головы, - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса – принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>3) В парах: (вариант)</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой, принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.</p>	2-3 мин.	<p>Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p>	3 мин.	
	<p>5) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p>	3 мин.	<p>Переход после выполнения задания</p>
2.	<p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</p> <p>1. В парах.</p> <p>Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх, касаются ладонями друг друга над сеткой.</p>	3-4р.	Сетка наклонная

	<p>2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх и показывает мяч на верхнем тросе, не выпуская из рук; другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p>
	<p>3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Препятствовать мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование</p>
3.	<p>Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.</p>	9-10 мин.	
	<p>4) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>	3 мин.	
	<p>Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p>	5 мин.	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5</p>

			в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).
	Теория: вопросы по олимпийской тематике	1 мин	1.Начало зимних Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи? 2.Виды спорта зимних Олимпийских игр? 3.Кто возобновил Олимпийские игры современности? 4.Какой срок между Олимпийскими играми?
III.	Заключительная часть	2 мин	
	1.Построение 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход из зала	30 с 2 мин	Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание на дисциплину

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5В КЛАССЕ

Тема: Совершенствование техники нижней передачи. Обучение нижней прямой подачи.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- совершенствование техники нижней передачи;
- обучение технике нижней прямой подачи.

2) Развивающая:

- развитие быстроты реакции, прыгучести, силы, координации.

3) Воспитательная:

- воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи (по кол-ву обучающихся).

Время проведения: с 11:10 до 11:50

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 15.

Ход урока:

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В	1. Обеспечить нач. организацию и психологич.	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Проверить наличие спортивной одежды и обуви.
	Готовность уч-ся к занятию. 2. Строевые упр.		30 сек	

И Т. (10 мин.)	3. Упражнения в ходьбе.	2. Повороты на месте направо, налево, кругом и т.д.	1 мин	Добиться четкого выполнения команд.
	4. Упражнения в беге.	3. - в колонне по одному; - на носках, руки вверх; - на пятках, руки на пояс; - в полуприседе, руки на пояс; - в полном приседе.	2 мин	Следить за дистанцией, состоянием учащих.
	5. ОРУ	4. - бег в медленном темпе; - голоп правым/левым боком; - с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад; - спиной вперед.	4 повтора	Следить за высоким подниманием бедра.
		5.1. И.п. – о.с. 1-2 – стойка на носках, руки дугами через стороны вверх; 3-4 – в И.п.	4 повтора	Руки прямые, максимально тянуться ладонями вверх.
		5.2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – И.п.	4 повтора	Руки не сгибать в локтевом суставе.
		5.3. И.п.- стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. 1 – прямые руки вперед; 2 – И.п.; 3 – прямые руки вверх; 4. И.п.	4 повтора	Выполнять медленно и аккуратно.
		5.4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед; 2 – назад; 3 – наклон; 4 – И.п.	4 повтора	Ноги не сгибать в коленном суставе.
		5.5. И.п. – стойка ноги руки врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола;	4 повтора	Выполнять команды четко под счет учителя.

		<p>2 – присед, руки вперед; 3 – наклон; 4 – И.п.</p> <p>5.6. И.п. – выпад правой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинящие движ. вниз; 4 – смена ног с поворотом.</p> <p>5.7. Прыжки на 2-х ногах</p>	20 раз	<p>Спина прямая</p> <p>Руки на пояс</p>
О С Н О В Н А Я (25 мин)	<p>1. Совершенствование техники нижней прямой передачи.</p> <p>2. Обучение технике нижней прямой подачи.</p> <p>3. Подвижная игра .</p>	<p>1.1. Набросить мяч партнеру, другой выполняет нижний прием над собой и затем ловит мяч;</p> <p>1.2. С собственного набрасывания выполнить верхнюю передачу партнеру, тот принимает нижним приемом над собой;</p> <p>1.3. С собственного набрасывания выполнить верхнюю передачу над собой и нижним приемом передать партнеру;</p> <p>1.4. Выполнить нижнюю передачу, не ловя и не роня мяч;</p> <p>2.1. Объяснение техники нижней прямой подачи;</p> <p>2.2. Обучение И.п. и подбрасыванию мяча;</p> <p>2.3. Имитация удара по мячу;</p> <p>2.4. Подача в стенку с руки, без подбрасывания;</p> <p>2.5. Подача на партнера.</p> <p>3. Игра «Котел»</p>	<p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>5-6 передач</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на положение рук, стойку игрока, движение при приеме. Руки не поднимать выше подбородка.</p> <p>Следить за стойкой игрока.</p> <p>Следить за согласованностью движений рук и ног.</p> <p>Постараться как можно дольше удержать мяч в воздухе.</p>
З А К Л Ю Ч И	Подведение итогов занятия.	<p>Построение учащихся в одну шеренгу.</p> <p>Организационный выход из спортивного зала.</p>	2 мин	<p>Занимающиеся: Выполняют построение в одну шеренгу. Отвечают на вопросы учителя. Дают оценку своей</p>

Т. (3 мин.)				работе на занятии. Организовано выходят из зала.
-------------------	--	--	--	--

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

Тема: Волейбол. Совершенствование приема сверху и снизу двумя руками.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- совершенствование приема сверху двумя руками;
- совершенствование приема снизу двумя руками в волейболе.

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с мячом.

3) Воспитательная:

- воспитание у учащихся дисциплины, целеустремленности, чувства коллективизма;
- оказывание взаимопомощи одноклассникам.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, конусы, секундомер, свисток.

Время проведения: с 12:40 до 13:20

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 15.

Ход урока:

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т. (10 мин.)	1. Построение. Приветствие.	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Проверить наличие спортивной одежды и обуви.
	2. Ходьба, её разновидности.	2. – на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за головой; - Скрестный шаг правым/левым боком; - в полуприседе; - в полном приседе; - пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх.	1 мин	Обратить внимание на осанку, на отталкивание, стопы параллельно.
	3. Упражнения в беге.	3. - обычный; - толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; - то же, толчком двумя.	2 мин	
	4. ОРУ.	4.1. И.П.- О.С., руки на пояс 1- поворот головы на лево 2- поворот головы на право 4.2. И.П.- О.С., руки на пояс 1- наклон головы на лево 2- наклон головы на право	4 повтора 4 повтора	Спина прямая Локти не опускать

		<p>4.3. И.П. – О.С., руки перед грудью 1-2 – отведение согнутых рук назад 2-4 – тоже, прямых</p> <p>4.4. И.П.- О.С. левая вверх 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4 – правая в верх</p> <p>4.5. И.П.- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища в перед 2- тоже, назад 3- тоже, в лево 4- тоже, в право</p> <p>4.6. И.П.- стойка ноги врозь руки к плечам: 1-2 – повороты туловища в лево 3-4 – тоже, в право</p> <p>4.7. И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон к левой ноге 2 - наклон вперед 3 - наклон к правой ноге</p> <p>4. И.П.</p> <p>4.8. И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон туловища вперед 2 - наклон вниз 3 - наклон достать руками пяток 4 - И.П.</p> <p>4.9. И.П.- О.С., руки на пояс 1 - Присед руки в перед 2 - И.П. 3 - тоже 4 - И.П.</p>	<p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p>	<p>Рука прямая</p> <p>Больше амплитуда Движения</p> <p>Ноги в коленях не Сгибать</p> <p>Больше амплитуда Движения</p> <p>Глубже наклон</p> <p>Ноги в коленях не Сгибать</p> <p>Спина прямая</p>
<p>О С Н О В Н А Я (25 мин)</p>	<p>1. Совершенствование приема сверху двумя руками.</p> <p>2. Совершенствование приема снизу двумя</p>	<p>1.1. Объяснение и показ техники передачи сверху с переменной мест (в тройках);</p> <p>1.2. Передача мяча сверху двумя руками в парах;</p> <p>1.3. Передача мяча в тройках с перемещением по часовой стрелке;</p> <p>1.4. Передача мяча сверху над головой в тройках со сменой мест с последующим поворотом на</p>		<p>Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное направление.</p> <p>После передачи мяча учащийся</p>

	руками в волейболе. 3. Учебная игра.	180 градусов; 2.1. Объяснение и показ техники выполнения; 2.2. Имитация приема мяча снизу; 2.3. Передача мяча в парах в глубину площадки; 2.6. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. 3. Двусторонняя игра в волейбол		бежит и занимает место соседа слева. Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях, ноги в момент приема выпрямляются.
З А К Л Ю Ч И Т. (3 мин.)	Подведение итогов занятия.	Расчет Уборка оборудования Подведение итогов занятия	3 мин.	Отметить наиболее активных учащихся. Выделить положительные и отрицательные моменты занятия.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5В КЛАССЕ

Тема урока: Передвижения, стойки волейболиста, передачи мяча сверху.

Тип урока: образовательно-обучающий урок.

Цель урока: обучение технике передвижения, технике верхней передачи мяча в волейболе, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока:

Предметные:

1. Обучение технике передач сверху двумя руками, сформировать навыки владения техникой игры в волейбол.

2. Совершенствовать умение выполнять комплекс типа «зарядки».

3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.

Метапредметные:

1. Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям

2. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Личностные:

1. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Время проведения: с 11:10 до 11:50

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 15.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи волейбольные, секундомер, сетка волейбольная

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

Вводная часть урока 12 мин	<p>Построение, приветствие Сообщение задач урока. Организационный момент Ходьба: (с заданиями) Руки на поясе на носках Руки на поясе перекаат с пятки на носок На внешней стороне стопы Руки за голову на пятках С различным положением рук: Вперед В стороны Вверх Вперед - в стороны Вверх - в стороны Равномерный бег С захлестыванием голени Высоким подниманием бедра Правым боком приставным шагом Левым боком Спиной вперед С поворотом на 360 По сигналу бег в обратном направлении Упражнение на восстановление дыхания Работа с учащимися СМГ- выполнение специальных упражнений направленных на коррекцию двигательных нарушений (комплекс № 5) Ходьба, перестроение в шеренгу по два. Выполнение комплекса ОРУ И.п.- руки перед грудью в замок 1-4 круговое движение кисти вперед И.п.- руки в стороны 1-4 круговые движение рук вперед 1-4 круговые движение рук назад</p>	<p>30 сек 30 сек 30 сек 2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Построение в одну шеренгу, расчет. Сообщение задач урока Проверка готовности к уроку Следить за осанкой Соблюдать дистанцию, темп движения</p> <p>Перекаат повыше</p> <p>Сохранять осанку</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Руки точно вперед Руки точно в стороны</p> <p>Следить за прямолинейностью бега, за правильной постановкой стопы.</p> <p>Смотреть через плечо вправо Смотреть через плечо влево Смотреть через левое плечо Через левое, правое плечо На внимание, дистанция 2 шага</p> <p>Следить за сохранением осанки</p> <p>Восстановление дыхания, ходьба с различным положением</p> <p>Амплитуда движения рук минимальная руки прямые</p>
----------------------------	---	--	--

Подготовительная часть 12 мин	И.п о.с. 1-4 круговые движения рук вперед 1-4 круговые движения рук назад	7-8 раз	Амплитуда движения рук максимальная
	И.п – правая рука вверху левая в низу. 1-2 отведение рук назад 3-4 смена положения рук отведение рук назад	5-6 раз	Руки прямые
	И. п – ноги врозь руки перед грудью 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 поворот вправо отведение прямых рук назад 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 поворот влево отведение прямых рук назад	5-6 раз	При отведении прямых рук, ладони вперед
	И.п – ноги врозь руки вперед 1-правая р влево, левая вправо 2 – и.п 3- то-же 4 – ип.	5-6 раз	Поворот глубже Смотреть перед собой
	И.п – ноги на ширине плеч руки на поясе Наклон вперед к правой И.п Наклон вперед к левой И.п	5-6	Руки прямые темп средний
	И. п – ноги на ширине плеч наклон вперед руки в стороны Поворот в лево -и. п Поворот вправо	7-8	Руки прямые, темп выполнения высокий
	И.п И.п- ос руки на поясе Присед руки вперед И.п Присед руки вперед И.п	10	Наклон глубокий Ноги в коленях не сгибать Ноги в коленях не сгибать Руки прямые темп средний
	И.п ноги врозь руки перед грудью пальцы касаются 1-4- давить на пальцы 1-4- и.п	5-6	Пятки от пола не отрывать Спина прямая

<p style="text-align: center;">Основная часть урока 25 мин</p>	<p>И.п – о.ст. руки на поясе 1-4 прыжков на двух ногах Показ презентации изучение основной стойки (схема № 1) Положение кисти рук Положение рук Положение ног Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу По сигналу принять основную стойку. По сигналу два шага принять . основную стойку По сигналу три шага принять основную стойку Способы перемещения Вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста Назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста Левым боком принять основную стойку волейболиста Правым боком- тоже</p>	<p>5-6 5 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>3 минуты</p>	<p>Давить в пол силы</p> <p>Прыжки пружинистые</p> <p>Кисти рук образуют «корзинку» Располагаются над лбом локти смотрят вперед-встороны Ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>После каждого задания акцентировать внимание на положение рук и ног сигналы необходимо подавать как звуковые, так и зрительные</p> <p>Вверх не подпрыгивать, передвигаться пригибным шагом</p> <p>Передвигаться пригибным шагом т.е ноги согнуты в коленях</p>
	<p>Передача мяча двумя руками сверху в парах (схема № 2) Положение рук на мяче в основной стойке Из положения сидя после набрасывания мяча партнером Из положения стоя после собственного подбрасывания передача партнеру</p>	<p>5 минуты</p>	<p>Сначала выполняет первая шеренга, затем вторая по очереди.</p> <p>Набрасывание должно быть точным снизу вверх образуя дугу Удар по мячу производится от лба, воронку не менять,</p> <p>Ноги согнуты , руки над лбом, кисти виде воронки на мяче производить активное разгибание ног и рук</p>

Основная часть урока 25 мин	<p>Развитие быстроты ответных действий Челночный бег: лицевая линия, трехметровая линия, средняя линия - обычным бегом - правым боком приставным шагом - левым боком Эстафеты с применением способов перемещения. Перенос мяча в стойке волейболиста правым, левым боком Гонка мячей передача мяча первый между ног, второй над головой и т.д. Гонка мячей передача мяча двумя руками слева, справа и т.д.</p>	<p>5 минуты</p> <p>5 минуты</p>	<p>Челночный бег необходимо выполнять остановкой двумя шагами до линии</p> <p>При движении правым и левым боком исключить подпрыгивание вверх</p> <p>Сначала выполняет первая шеренга, затем вторая по очереди.</p> <p>Набрасывание должно быть точным снизу вверх образуя дугу Удар по мячу производится от лба, воронку не менять,</p> <p>Ноги согнуты , руки над лбом, кисти виде воронки на мяче производить активное разгибание ног и рук</p>
Заключительная часть урока	<p>Уборка инвентаря Упражнения на расслабление, внимание Игра на внимание «Класс» используя основные стойки волейболиста, а также различное положение рук Построение Подведение итогов</p>	<p>30 секунд</p> <p>1 минуты</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p>	<p>Тот, кто ошибается, делает шаг в перед</p>
Заклучительная часть 3 мин	<p>Организованный уход</p>	<p>30 секунд</p>	

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

Тема: Техника выполнения нападающего удара.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- совершенствование в технике выполнения нападающего удара;

- закрепление техники выполнения одиночного блокирования.

2) Развивающая:

- развитие у учащихся координационных способностей.

3) Воспитательная:

- воспитание у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Время проведения: с 12:40 до 13:20.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 15.

Ход урока:

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т. (10 мин.)	1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на осанку.
	2. Строевые упражнения на месте.	2. Повороты на месте направо, налево, кругом и т.д. 3. - на носках, руки в сторону; - на пятках, руки на поясе; - в полуприседе, руки на поясе; - в приседе, руки на коленях; - прыжками в приседе, руки на коленях.	1 мин	Активизация внимания учащихся
	3. Ходьба в колонне по одному.	4. Равномерный бег: - в колонне по одному; - бег «змейкой» (по линиям площадки); - перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; - бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	1 мин	Обратить внимание на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе Соблюдать дистанцию
	4. Бег.	1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) круговые движения кистями вперед; б) круговые движения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) круговые движения в локтевом суставе вперед;	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя руками сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
	ОРУ в движении без предметов.		6-8 раз	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений

		<p>б) круговые движения в локтевом суставе назад;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) круговые движения в плечевом суставе вперёд;</p> <p>б) круговые движения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p> <p>6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p> <p>И.п.- руки вперёд в стороны</p> <p>1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>2.- И.п.</p> <p>3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>4.- И.п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Имитация вращения скакалки</p> <p>Амплитуда движений широкая</p> <p>Имитация движения барабанщика</p> <p>Имитация движения приёма пищи</p> <p>Плечи вперёд не наклонять.</p> <p>Туловище держим прямо.</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать, руками касаться пола.</p> <p>Удерживаем руки вперёд в стороны</p> <p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
<p>О С Н О В Н А Я (25 мин)</p>	<p>1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</p>	<p>1.1. В парах:</p> <p>а) броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>б) броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;</p> <p>1.2. Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p> <p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч, летящий на уровне груди, головы, - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса – принимать снизу.</p>

	<p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</p>	<p>1.3. Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p> <p>1.4. Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p> <p>2.1. В парах.</p> <p>Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх, касаются ладонями друг друга над сеткой.</p> <p>2.2. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p> <p>3. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p> <p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p> <p>Совершенствование</p>
3. Учебная игра				

				в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.
З А К Л Ю Ч И Т. (3 мин.)	Подведение итогов урока	1. Построение 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала	3 мин	Активизировать внимание учащихся Обратить внимание на дисциплину Организованный выход из зала

Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре в МБОУ СОШ № 15.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень **познавательной активности** у учащихся 5В класса МБОУ СОШ № 15. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

2. провести педагогическое тестирование (*не менее 5 тестов*) и определить уровень физической подготовленности у учащихся 11 класса (15-17 лет, мужского пола) МБОУ СОШ № 15. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5В класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5В класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося

на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Государева Екатерина Александровна

5В Класс

Тема урока: Комплекс ОРУ

Дата проведения 25 марта 2023 г.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- совершенствование ОРУ на месте без предметов.

2) Развивающая:

- развитие координации, вестибулярного аппарата.

3) Воспитательная:

- воспитывать дисциплину, самоконтроль.

Для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены три уровня сформированности развития познавательных интересов у младших школьников: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень (1) – не проявляют инициативности и самостоятельности в процессе выполнения заданий, утрачивают к ним интерес при затруднениях и проявляли отрицательные эмоции (огорчение, раздражение), не задают познавательных вопросов; нуждаются в поэтапном объяснении условий выполнения задания, показе способа использования той или иной готовой модели, в помощи взрослого.

Средний уровень (2) – большая степень самостоятельности в принятии задачи и поиске способа ее выполнения. Испытывая трудности в решении задачи, дети не утрачивают эмоционального отношения к ним, а обращаются за помощью к учителю, задают вопросы для уточнения условий ее выполнения и получив подсказку, выполняют задание до конца, что свидетельствует об интересе ребенка к данной деятельности и о желании искать способы решения задачи, но совместно со взрослым.

Высокий уровень (3) – проявление инициативности, самостоятельности, интереса и желания решать познавательные задачи. В случае затруднений дети не отвлекаются, проявляли упорство и настойчивость в достижении результата, которое приносит им удовлетворение, радость и гордость за достижения.

Таблица 7 – Динамика познавательной активности учащегося

Текущее Время, мин.	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5	Подготовительная часть	Низкая познавательная активность	1
8	Построение, рапорт, приветствие.	Низкая познавательная активность	1
10	Вводная часть. Виды ходьбы, значение для укрепления голеностопа а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе;	Высокая познавательная активность с потенциалом повышения	3

	<p>в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях</p>		
15	<p>Пятый класс, а вы знаете, что когда вы здороваетесь, вы желаете человеку быть здоровым? Как вы понимаете, что значит быть здоровым? А еще представляете, слово здоровье в древности было однокоренным к слову «дерево». Как вы думаете, почему? Какие еще однокоренные слова к слову «здоровье» надо назвать? Вы можете назвать себя здоровым?</p>	<p>Высокая познавательная активность с потенциалом повышения</p>	3
18	<p>Дети отвечают на вопросы, обсуждают сказанное учителем</p>	<p>Высокая познавательная активность</p>	3
25	<p>Разминка бегом. Равномерный бег: 1) колонной по одному; 2) без змейкой в одну колонну; 3) без в стойке волейболиста; 4) без с передачей мяча руками сверху; 5) без с захлестом голени; 6) без с высоким подниманием бедра; 7) бег спиной вперед.</p>	<p>Низкая познавательная активность с потенциалом повышения</p>	1
28	<p>Восстанавливаем дыхание, идем по залу</p>	<p>Средняя познавательная активность с потенциалом повышения</p>	2
32	<p>Основная часть занятия, учитель рассказывает о правилах верхней передачи мяча, показывает обучающие видео</p>	<p>Высокая познавательная активность</p>	3
38	<p>Верхняя передача мяча: При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Упражнение имитация техники выполнения верхней передачи без мяча.</p>	<p>Средняя познавательная активность с потенциалом повышения</p>	2

	Исправление ошибок. Повторное выполнение. Показ приема и передачи лучшими учащимися Подводящие упражнения направлены на то, чтобы вы правильно научились располагать пальцы и кисти рук на мяч и вовремя выходить под мяч.		
42	Подвижные игры: 1. «Мяч у капитана» 2. «Мяч в корзине»	Средняя познавательная активность	2
44	Упражнения на восстановление дыхания	Средняя познавательная активность с потенциалом повышения	2
45	Завершение урока, построение, подведение итогов.	Низкая познавательная активность	1

Результаты исследования: ученики 5В класса показывают рост познавательной активности при использовании на уроке презентации, интересных вопросов, беседы, в ходе освоения нового материала.

Заключение по уроку: анализируемый урок был построен таким образом, что учащиеся двигались от одного периода высокой познавательной активности к другому пику через переход среднему и низкому уровню таковой. Можно отметить «плато» высокой познавательной активности на 10-25 минутах урока.

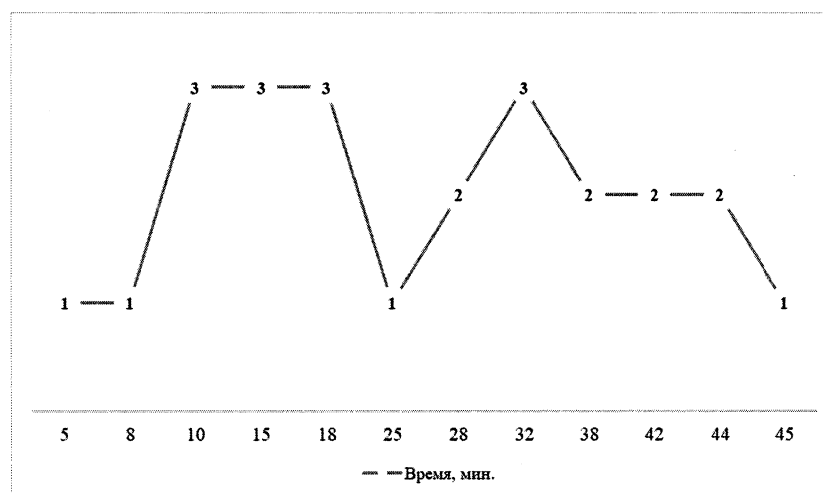


Рисунок 1 – Диаграмма познавательной активности учащегося 5В класса во время урока физической культуры

4.2 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики уровня физической подготовленности (УФП) учащихся МБОУ СОШ № 15 мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Согласовали с учителем физической культуры МБОУ СОШ № 15 возможность проведения тестирования УФП учащихся классов;
2. Разделились по парам, распределили обязанности;
3. Заготовили всю необходимую документацию, а также инвентарь (бланки протоколов, секундомер, свисток, рулетка, молярный скотч для обозначения контрольных линий, линейку для измерения наклона и т.п.)

4. Вышли на тестирование в обусловленное время и место.

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

Затем нами были актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение Г).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 6) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 7, 8) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2, 3).

Таблица 8 – Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 11 класса МБОУ СОШ № 15

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ СОШ № 15

Возрастная группа 15-17 лет, 7 чел., юноши.

Тестирующий: студент группы ЗБПО-20-ФЗ Государева Е.А.

Дата тестирования: 19.04.2023 г.

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Ежов	7,1	Выс	252	Выс	39	Выс	13	Ср	Выс
2	Ляпишев	7,2	Ср	206	Низ	27	Ср	15	Ср	Ср
3	Пряников	7,6	Ср	220	Ср	26	Ср	12	Ср	Ср
4	Суворов	7,0	Выс	254	Выс	33	Выс	15	Выс	Выс
5	Аннушкин	7,4	Ср	205	Низ	26	Низ	11	Ср	Ср
6	Сучков	7,6	Ср	190	Низ	26	Ср	11	Ср	Ср
7	Вовейко	7,2	Выс	235	Ср	26	Ср	12	Ср	Ср
8	Муравьев	8,5	Ср	180	Ср	25	Ср	13	Ср	Ср
9	Куваев	7,6	Выс	179	Ср	28	Выс	14	Ср	Ср
10	Просов	8,1	Выс	160	Низ	10	Низ	25	Выс	Ср
11	Иванов	5,6	Низ	175	Ср	10	Низ	8	Низ	Низ

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 11 классе

Учащиеся МБОУ СОШ № 15

Возрастная группа 15-17 лет, 7 чел., юноши

Тестирующий: студент группы ЗБПО-20-ФЗ Государева Е.А.

Дата тестирования: 18.04.2023 г.

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	1	9	5	45,4	5	45,4
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	4	36,3	5	45,4	2	18,1
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	3	27,2	5	45,4	3	27,2
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	1	9	8	72,7	2	18,1

Из полученных данных можно сделать выводы:

- 1 У 13% учащихся 11 класса координационные способности находятся на низком уровне физической подготовленности, у 44% на среднем и у 44% на высоком;
- 2 Силовая выносливость в равном процентном соотношении находятся на низком и высоком уровне;
- 3 У большинство обучающихся 11 класса тест на подвижность в тазобедренном суставе показал средний уровень.

Таблица 10 – Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся МБОУ СОШ № 15

Возрастная группа 15-17 лет, 7 чел. юноши

Тестирующий: студент группы ЗБПО-20-ФЗ Государева Е.А.

Дата тестирования: 18.04.2023 г.

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
юноши (15 – 17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		1	13	3	44	3

1 Из 11 человек обучающихся в 11 классе, в тестировании приняли участие 36,6% юношей;

2 У 44% юношей 11 класса уровень физической подготовленности находится на среднем уровне;

3 У 13% наблюдается низкий уровень физической подготовленности.

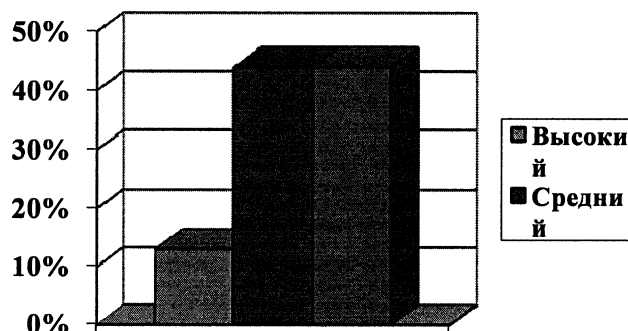


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний и общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

4.3 Психофизические особенности учащихся 15-16 лет

Давая общую характеристику психофизических и гендерных особенностей исследуемого контингента, отметим, что точных хронологических границ юности в психологии нет, и разными авторами они определяются по-разному. К тому же, стоит заметить, что граница между подростковым и юношеским возрастом достаточно условна, и в одних научных источниках она затрагивает возраст от 14 до 17 лет, когда ученые рассматривают его как завершение подросткового возраста, а уже в других этот возраст относят к юности.

Шаповаленко И.В. даёт следующее определение юности: «Юность – немаловажный период в развитии человека, в этот период совершается вступление человека в зрелую жизнь. Это мир, существующий между миром взрослых и детей. Это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте» [26].

Главная особенность юношеского возраста (16-18 лет – это ранняя юность и 18-25 лет – поздняя юность) – это осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других. Как следствие этого осознания, может возникнуть внутренняя

напряженность, порождающая чувство одиночества. Это чувство усиливает потребность в общении и одновременно повышает его избирательность.

В качестве главных новообразований в юношеском возрасте И. С. Кон называет открытие личностью своего внутреннего мира и рост потребности в достижении духовной близости с другим человеком. Поэтому нас не должно удивлять, что старшеклассники выдвигают на первый план в образе идеального учителя качества, определяющие эмоциональный контакт с учениками, а уровень его знаний ставят на второе место [11].

Психология подросткового возраста имеет много особенностей. Это, несомненно, сложный и важный период для детей и их родителей. Шестнадцатилетний подросток является для родителей наиболее трудным испытанием. Именно этот период и обозначил понятие «трудный» применительно в целом к подросткам.

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в

правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в частности, усиления воспитательного потенциала обучения.

К тому же исследования показывают, что каждый восьмой подросток страдает депрессией. Часто подростки, страдающие депрессией, имеют заметные изменения в мышлении и поведении. Они могут не иметь мотивации и даже становиться замкнутыми, закрывая дверь спальни после школы и оставаясь в своей комнате в течение нескольких часов. Подростки с депрессией могут много спать, менять предпочтения в еде, а также совершать преступления.

Приведем характерные особенности, знаменующие рассматриваемый этап:

- 1) у подростков на сознательном уровне активно вырабатывается мировоззрение, на фоне полной зрелости «концепции самости», вследствие чего оценивание окружающими 16-летних мало интересуют;
- 2) формируются профессиональные интересы, обнаруживаются навыки управления окружающими нередко граничащие с откровенными провокациями;
- 3) растёт потребность в сплочённой группе индивидов, которую объединяют общие интересы, именно этому возрасту присущи случаи массовых акций протестов;
- 4) резко понижается авторитет родителей, причём зачастую причина не кроется во взрослых, она обусловлена процессами, происходящими с шестнадцатилетними детьми;
- 5) происходит формирование привлекательности и индивидуальных позиций, выказывающих отношение к этой проблематике;
- 6) на данном этапе созревания подростки делаются более эмоционально уравновешенными, а действия их становятся более последовательными и практически лишёнными импульсивности;
- 7) шестнадцатилетки начинают стремиться к серьёзным взаимоотношениям, как в дружбе, так и в романтической связи;
- 8) личные взаимоотношения здесь выходят на передний план, возрастает интимность этих отношений;
- 9) подростки начинают стремиться к самостоятельным заработкам.
- 10) негативизм снижается.

В большинстве случаев, подростки 16 лет умеют рассуждать по-взрослому, спорить, аргументируя свою точку зрения, строить логические цепочки, предугадывать возможный ход событий и т.д. У него сформировано мировоззрение и нормы поведения, однако он еще ищет себя и очень наивен.

Выводы

За время прохождения первой педагогической практики в рамках первой задачи мы ознакомились с правилами внутреннего распорядка, требованиями охраны труда и пожарной безопасности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 15 имени Пяти Героев Советского Союза

В рамках второй задачи нам удалось разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для 5В и 11 классов, а именно: мы разработали календарно-тематическое планирование на третью четверть. Также нами были разработаны планы-конспекты урока по физической культуре, которые в дальнейшем были утверждены руководителем практики.

Затем на основе разработанных и утвержденных планов-конспектов, мы провели уроки по физической культуре в 5В и 11 классах в МБОУ СОШ №15.

В заключение нашей практики была произведена диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры у 5В класса, по результатам исследования мы выяснили, что у большинства – 53% обучающихся, уровень познавательной активности – средний.

Диагностика уровня физической подготовленности учащихся 11 класса показала, что у большинства – 44%, средний уровень физической подготовленности и у такого же числа – высокий.

Таким образом, мы достигли решения всех поставленных задач:

- 1) получили практические навыки планирование учебно-воспитательной работы в группе учащихся;
- 2) приобрели опыт профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения;
- 3) получили начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся.

Список литературы

- 1 Абульханова-Славская К. А. Личность в процессе деятельности и общения // Психология личности: хрестоматия: в 2 т. - Т. 2. - Самара, 2002. - С. 301-330.
- 2 Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
- 3 Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 446 с.
- 4 Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. - М.: Наука, 1976. - 399 с.
- 5 Антилогова Л. Н., Черкевич Е. А. Саморегуляция психических состояний личности: монография. - Омск: ОмГПУ, 2010. - 220 с.
- 6 Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
- 7 Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Собр. соч.: в 6 т. - Т. 3. - М.: Педагогика, 1983. - С. 372-423.
- 8 Дикая Л. Г. Психические состояния и эффективность деятельности // Психологический журнал. - 1982. - Т. 3. - № 6. - С. 154-157.
- 9 Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция в норме и патологии // Психологический журнал. - 1989. - Т. 10. - № 2. - 122-132.
- 10 Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. - 1995. - № 1. - С. 5-12.
- 11 Кон И.С. Психология юности. - М.: Центр, 2019. - 409 с
- 12 Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - Ростов н/Д. : Феникс, 1998. - 512 с.
- 13 Круглова Н. Ф. Психические особенности саморегуляции подростков в учебной деятельности // Психологический журнал. -1994. - Т. 15. - № 2. - С. 66-73.
- 14 Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М.: Педагогика, 1991. - 152 с.
- 15 Миславский Ю. А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопросы психологии. - 1988. - № 3. - С. 71-78.
- 16 Моросанова В. И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // Мир психологии. - 2013. - № 2. - С. 189-200.

- 17 Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. - Сер. 14. Психология. - 2010. - № 1. - С. 36-45.
- 18 Павлов И. П. Избранные произведения. - М.: АПН РСФСР, 1951. - С. 394-395.
- 19 Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. - М.: PerSe, 2004. - 175 с.
- 20 Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: PerSe, 2005. - 350 с.
- 21 Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 2. - С. 68-79.
- 22 Прохоров А. О., Артищева Л. В. Образ психического состояния: динамические и структурные характеристики // Экспериментальная психология. - 2012. - Т. 5. - № 2. - С. 63-73.
- 23 Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Психология бессознательного. - М.: Педагогика, 1989. - С. 382-424.
- 24 Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). - СПб.: Питер Пресс, 1997. - 608 с.
- 25 Шадриков В. Д. Психологический анализ деятельности как системы // Психологический журнал. - 1980. - Т. 1. - № 3. - С. 33-46.
- 26 Шаповаленко И.В. Возрастная психология. - М.: Мир, 2022. - 433 с.