

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


ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

В.И. Руденкова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор Международной
лингвистической школы



подпись


О.С. Шевченко
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Руденкова В.И.

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 Руденкова В.И.

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) _____

Руденкова
подпись

В.И. Руденкова
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 Руденкова В.И.

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		
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		26	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		100 100	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по		28	отсутствуют

	физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	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.И. Руденкова
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-20-ФЗ 1 Руденковой Виктории Игоревны, 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 8 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Руденкова Виктория Игоревна 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	31
Выводы	35
Список литературы	36

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 2022 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Международной лингвистической школы». Мною были проведены уроки по физической культуре в 8 и 10 классах.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике в образовательном учреждении:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;
- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре «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»; 6 класс, девочки и мальчики 12–13 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 «Международной лингвистической школе» (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690106 Г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.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 АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	Около 560
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Учителя физической культуры: Сорока Раиса Андреевна-учитель высшей категории Бондаренко Ульяна Анатольевна-учитель 1 категории
6)	Средняя наполняемость классов	25-30 человек
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. Во внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	<p>1)Гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации;</p> <p>2)Патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры;</p> <p>3)Эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры;</p> <p>Трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность;</p> <p>4)Экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде;</p> <p>5)Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни.</p>
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<p>1.Художественная студия</p> <p>2.Творческая мастерская</p> <p>3.Вокальная студия</p> <p>4.Инструментальная студия</p> <p>5.Спортивные секции</p> <p>6.Театральная студия</p> <p>7.Студия «Мода и стиль»</p> <p>8.Студия «Боярушка»</p>

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	<p>1)Урочная</p> <p>2)Внеурочная</p> <p>3)Соревнования</p>
2)	Основная форма физического воспитания в	Уроки физической культуры, вводная

	школе	гимнастика, физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены, спортивные секции, праздники, соревнования, спартакиады.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Тематическое планирование, рабочая программа, учебный план, план конспект, расписание занятий.
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	1. Спортивные секции 2. Мероприятия на свежем воздухе 3. Физкультурные мероприятия 4. Спортивно-массовые мероприятия

1.2 Программа ОУ

Рабочая программа в Международной лингвистической школе по дисциплине «Физическая культура» в основной (5–9 классы) школе общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для средней (10–11) школы данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в

организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе 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 8 класса и средней 10 класса школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школы;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 8 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 техники 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 8 класса и средней школы 10 класса, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: волейбол

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники верхней и нижней передач мяча, совершенствование техники верхней прямой (мальчики) и нижней (девочки) подач.
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координационных способностей, быстроты реакции, силы мышц рук.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 60 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить про технику безопасности.

О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 МИН	<p>2. Строевые упражнения:</p> <p>1) Повороты: направо, направо, кругом;</p> <p>2) И.П. - Основная стойка, руки на пояс.</p> <p>1-наклон головы влево;</p> <p>2-наклон головы вправо;</p> <p>3-наклон головы вперед;</p> <p>4-наклон головы назад;</p>	2 мин	<p>Добиваться четкого выполнения.</p> <p>Следить за осанкой.</p>
	<p>3. Ходьба:</p> <p>- обычная;</p> <p>- на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову;</p> <p>- круговые движения в лучезапястных суставах;</p> <p>- круговые движения в плечевом суставе;</p> <p>- круговые движения в коленном суставе</p>	2 мин	<p>Добиваться четкого выполнения.</p> <p>Следить за осанкой.</p>
	<p>4. Бег:</p> <p>- обычный;</p> <p>- с захлестом голени;</p> <p>- с высоким подниманием бедра;</p> <p>- с прямыми ногами вперед, назад, через стороны</p> <p>- приставной шаг</p>	<p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p>	<p>Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию.</p>
	<p>Каждый подходит берет мяч, движение по кругу продолжается</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>			

<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1-4 - круговые движения вправо; 5-8 - круговые движения влево</p>	7 раз	Взгляд вперёд, руки прямые.
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1 - наклон вправо; 2 - наклон влево; 3 - наклон вперёд; 4 - наклон назад.</p>	7 раз	Спина прямая, руки прямые.
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1 - выпад правой вперёд, мяч вверх; 2 - И.П.; 3-4 - то же с левой</p>	7 раз	Туловище тела не сгибать, выпад делать глубже.
<p>4. И.П. - ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол, поймать отскакивающий мяч; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону</p>	7 раз	Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой - левой ноги.
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - выпад вправо, передать мяч под ногой; 2 - И.П.; 3 - выпад влево, передать мяч под ногой; 4 - И.П.</p>	7 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, мяч передать под коленом.
<p>6. И.П. - сед ноги вместе, мяч зажат между ступнями 1 - согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть к себе; 2 - И.П. 3 - согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть к себе 4 - И.П.</p>	7 раз	Руки сзади, сгибать и разгибать ноги, при этом держать мяч крепко ступнями, спина прямая, дыхание не задерживать.

	<p>7. И.П. - сед ноги вместе, мяч вперед.</p> <p>1- поднять правую ногу, передать мяч;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3- поднять левую ногу, передать мяч;</p> <p>4- и.п.</p>	7 раз	<p>Передача мяча под коленом, спина прямая, руки пряные, дыхание не задерживать.</p>
	<p>8. И.П. - лёжа на животе, мяч сверху.</p> <p>1- прогнуться, мяч за голову</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4- тоже</p>	7 раз	<p>Локти отрывать от пола, прогиб сильнее</p>
	<p>9. И.П. - лёжа на спине, мяч между стоп, руки вперед</p> <p>1- поднять ноги, положить мяч в руки</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- поднять ноги, забросить мяч</p> <p>4- и.п.</p>	7 раз	<p>Дыхание не задерживать, мяч крепко держать стопами, ноги прямые.</p>
	<p>10. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед</p> <p>1- подкинуть мяч</p> <p>2- присед</p> <p>3- поймать мяч в приседе</p> <p>4- и.п.</p>	7 раз	<p>Спина прямая, пятки не отрывать, подкидывать не высоко, поймать его двумя руками</p>
	<p>11. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз</p> <p>1- подкинуть мяч</p> <p>2- прыжок на 360 градусов</p> <p>3- поймать мяч</p> <p>4- и.п.</p>	7 раз	<p>Мяч подкинуть как можно выше, при прыжке толчок двумя ногами, спина прямая, поймать мяч двумя руками.</p>
О С	<p>Перестроение по парам, два мяча на пару.</p>		

Н О В Н А Я 30 МИН	<h2>Работа с мячами в парах</h2>	
	1. Броски мяча одной рукой с отскоком об пол.	4 раза Выполнять одновременно, сначала броски только правой рукой, после броски только левой.
	2. Броски мяча одной рукой вверх	4 раза Выполнять одновременно, сначала броски только правой рукой, после броски только левой рукой.
	3. Броски мяча вверх двумя руками с одновременным выполнением броска мяча двумя руками с отскоком об пол.	4 раза Один выполняет бросок мяча вверх, одновременно с этим второй выполняет бросок мяча двумя руками с отскоком об пол, после меняются.
	4. Броски мяча с отскоком об пол с прыжком.	4 раза Мяч внизу, сделать шаг, приставить ногу мяч вверх, прыжок — бросить мяч в пол.
	5. Выполнение верхней передачи над собой	7 раз Ноги согнуты в коленях, руки вперед-вверх, пальцы образуют треугольник, взгляд на мяч.
6. Выполнение верхней передачи с двумя хлопками	7 раз Выполнить передачу как можно выше, сделать один хлопок.	

7. Выполнение верхней передачи над собой — передачи партнёру.	7 раз	Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении.
8. Выполнение верхней передачи в одно касание.	7 раз	Руки вынесены вперёд-вверх, согнуты в локтях, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуют треугольник. Руки соприкасаются с мячом на уровне лба над головой. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы.
9. Выполнение нижней передачи над собой.	7 раз	Одна нога впереди, кисти сведены, предплечья локтевого наружу, амплитудные движения в коленных суставах, взгляд на мяч.
10. Выполнение нижней передачи с двумя хлопками.	7 раз	Выполнить передачу как обычно выше, выполнить два хлопка.
11. Выполнение нижней передачи над собой — передачи партнёру.	4 раза	Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые; развёрнутого локтевого наружу, кисти сомкнуты

12. Выполнение нижней передачи в одно касание.	4 раза	и опускается вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий.
13. Передача мяча снизу/сверху в одно касание партнеру.	4 раза	Выполнение верхней и нижней передачи мяча в одно касание, выбор передачи зависит от того, где на какой высоте находится мяч.
14. Передача мяча сверху/снизу со стеной партнеру	4 раза	Сместиться на одного партнера вправо, выполнение упражнения 30 секунд - переход.
Перестроение на выполнение подачи мальчики - прямая верхняя подача девочки - нижняя подача		
1. Выполнение верхней прямой подачи - для мальчиков.	3 мин	И.П. - лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается любой рукой вверх и правого плеча. Туловище отклоняется назад (зачем). Подбросив мяч последовательным ритмичным сдвиги стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу.

	2. Выполнение нижней подачи мяча - для девочек	3 мин	И.П. - лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне талии. Правая рука (быльшая) отведена назад в положении захвата.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 МИН	Построение. Спросить про правила в волейболе. Разделение на команды.		
	Игра в волейбол	8 мин	Команды играют до 15 очков. Та команда, которая находится на площадке выполняет: ешболки - разгибание туловища. Прыжки на скакалке. • Прыжки на скакалке: 150 раз • Сидение - разгибание рук: мальчики - 20 раз девочки - 15 раз
Построение, подведение итогов, опрос.			

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Содействие физическому развитию обучающихся посредством круговой тренировки.

Задачи урока:

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

Инвентарь: свисток, секундомер, гимнастический коврик, скакалки, шведская стенка, волейбольные мячи, гимнастическая скамейка

Время проведения: 60 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н	1. Построение, обобщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о технике безопасности.
	2. Стреловые упражнения: 1) Повороты: налево, направо, кругом 2) И.П. - основная стойка, руки на пояс. 1 - наклон головы влево; 2 - наклон головы вправо; 3 - наклон головы вперёд; 4 - наклон головы назад 3) И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - поочередно головой влево 5-8 - вправо	2 мин	Добиваться чёткого выполнения. Следить за осанкой. Взгляд вперёд, дыхание не задерживать.
	3. Ходьба: - обычная; - на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову	2 мин	Соблюдать дистанции, взгляд вперёд, спина прямая.

А Я 20 МИН	4. Бег: - обычный; - с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра - с прямыми ногами назад, вперед, через сторону	1 круг 0,5 круга 0,5 круга 1 круг	Темп бега спокойный, взгляд вперед, спина прямая, руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию.
Перестроение в 2 колонны лицом друг к другу.			
Общеразвивающие упражнения в парах.			
1. И.П. - ос спина к спине, руки сцеплены в кистях. 1-3 - подъём на носки, руки через стороны вверх 4 - и.п.		4 раза	Ноги прямые, руки прямые, взгляд вперед
2. И.П. - стойка левая впереди, правая сзади. Руки впереди сцеплены в кистях. 1 - сопротивление руками, левая сгибается в локтевом суставе, правая прямая. 2 - сопротивление руками, правая сгибается в локтевом суставе, левая прямая 3-4 - тоже		4 раза	Взгляд вперед, спина прямая
3. И.П. - прыжком стойка ноги врозь. Руки на плечах напарника 1-3 - давление на плечи напарника 4 - и.п.		6 раз	Руки прямые, дыхание не задерживать.
4. И.П. - прыжком широкая стойка ноги врозь, спина к спине, руки сцеплены в кистях вверху. 1 - наклон вправо 2 - и.п. 3 - наклон влево 4 - и.п.		6 раз	Спина прямая, дыхание ровное, ноги прямые, руки прямые.

<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях сверху. 1-выпад вправо, руки вверх; 2-И.П.; 3-4-то же в другую сторону.</p>	в раз	Спина прямая, дыхание ровное
<p>6. И.П.-ослабная стойка, спина к стене, руки внизу сцеплены в кистях. 1-выпад правой вперёд, прогнувшись, руки вверх; 2-И.П.; 3-то же с другой ноги.</p>	в раз	Носки сонаправлены коленям, спина прямая.
<p>7. И.П. - упор лёжа 1-ослабание рук; 2-И.П.; 3-касание правой рукой правой ладони натёрника; 4-И.П.; 5-8-то же с касанием другой руки</p>	в раз	Мышцы пресса напряжены, руки прямые, туловище зафиксировано в упоре лёжа.
<p>8. И.П. - сед на полу ноги врозь, взявшись за руки. 1-3-наклон вперёд "1-ого"; 4-И.П.; 5-7-наклон вперёд "2-ого"; 8-И.П.</p>	в раз	Ноги прямые, дыхание не задерживать.
<p>9. И.П. - лёжа на спине, соединить стопы с натёрником. Руки вдоль туловища. "Велосипед" 1-4-поочерёдное ослабление и разгибание ног.</p>	в раз	Упражнение выполнять одновременно.
<p>10. И.П. - стойка ноги врозь, тазон к лицу, руки сцеплены в кистях впереди. 1-прыжком касание левой ступней ступни натёрника. 2-прыжком касание правой ступней ступни натёрника 3-4-то же</p>	в раз	Спина прямая, руки сцеплены.

О С Н О В Н А Я 30 МИН	Станция № 1 Вис на шведской стенке с прямыми ногами.	30 сек	Взгляд вперёд, дыхание не задерживать. За шведскую стенку держаться крепко.
	Станция № 2. "Книжка" с мячом	30 сек	Сгибание - разгибание туловища с прямыми ногами.
	Станция № 3. Вис на перекладине с согнутых ног.	30 сек	И.П. - вис спиной, хват ладонями наружу 1 - согнуть ноги в колен- ном суставе 2 - и.п. 3-4 - повторение
	Станция № 4. Упражнение запрыгивания на скамейку двумя ногами далее в прыжке ноги врозь скамейка между ног.	30 сек	Дыхание не задер- живать. Темп выполнения спо- койный.
	Станция № 5. Поднятие ног.	30 сек.	И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища Поднять ноги на 10-15 см от пола, удержи- вать.
	Станция № 6 "Прыжки на скакалке"	30 сек	Локти от туловища не отводим. Взгляд вперёд. Темп выполнения высокий.
	Станция № 7 "Лодочка" с мячом	30 сек	И.П. - лёжа на спине, мяч вперёд. Поднять одновременно мяч и ноги, удерживать.

	Станция № 8 Приседания с мячом	30 сек	Спина прямая, угол в коленях 90 градусов
	Станция № 9 Планка на предплечьях.	30 сек	Руки согнуты в локтях, спина прямая.
	Станция № 10 Прыжки на стенку	30 сек	Прыжки толчком двух ног
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Перестроение, разделение на две команды		
	Подвижная игра „Воробьи, вороны“	8 мин	Участники делятся на две команды. Одна команда бу- дет „воробьи“, другая - „вороны“. Команды рас- мешаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде ведущего „Воробьи!“ команда „воробьёв“ должна бро- саться догонять команду вороны, а по команде „Вороны!“ - наоборот

10 мин	Игры на внимание: 3, 13, 33 Пол, потолок, окно, стена.	5 мин	Кто ошибается делает шаг вперед, в конце игры выполняются 5 приседаний.
Построение, итоги урока			

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Содействие физическому развитию обучающихся посредством круговой тренировки.

Задачи урока:

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

Время проведения: 60 минут

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

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

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о технике безопасности.

<p>2. Строевые упражнения:</p> <p>1) направо, налево, кругом-повороты;</p> <p>2) И.П. - о.с., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-наклон головы вправо; 3-наклон головы назад; 4-наклон головы вперёд;</p> <p>3) И.П. - о.с., руки на пояс 1-4 - полукруг головой влево; 5-8 - полукруг головой вправо</p>	2 мин	<p>Получать четкого выполнения, следить за осанкой, дыхание не задерживать.</p>
<p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, на пятках, перекатом, руки за голову 	2 мин	<p>Спина прямая, взгляд вперёд, соблюдать дистанцию.</p>
<p>4. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с захлёстом голени; - с высоким подниманием бедра - с прямыми ногами вперёд, назад, через сторону 	<p>1 круг 0,5 круга 0,5 круга 1 круг</p>	<p>Темп бега спокойный, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию.</p>
<p>Перестроение в пять колонн. Каждый подходит берёт скакалку и возвращается на своё место. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p>		

<p>1. И.П. - о.с., скакалка вниз 1 - левая назад на носок, прогнуться, скакалка вверх; 2 - и.п.; 3 - правая назад на носок, прогнуться, скакалка вверх; 4 - и.п.</p>	6 раз	<p>Руки в локтях не сгибать, спина прямая, взгляд вперёд</p>
<p>2. И.П. - о.с., скакалка вниз 1-4 - полукруг головой вправо; 5-8 - полукруг головой влево.</p>	6 раз	<p>Спина прямая, дыхание не задер- живать. Выполнять медленно.</p>
<p>3. И.П. - о.с., скакалка вниз 1 - скакалка вперёд; 2 - скакалка вверх; 3 - скакалка назад; 4 - скакалка вверх; 5 - скакалка вперёд; 6 - и.п.</p>	6 раз	<p>Спина прямая, руки прямые, взгляд вперёд, дыхание не задер- живать</p>
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной в двух руках. 1-3 - отведение скакалки назад; 4 - и.п.; 5-7 - отведение скакалки назад; 8 - и.п.</p>	6 раз	<p>Спина прямая, взгляд вперёд, дыхание не задер- живать, отведение без резких движений.</p>

<p>5. И.П. - широкая стойка, скакалка за спиной 1-3 - наклон туловища вперёд, скакалку отводим назад; 4 - и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, колени не сгибаются, взгляд вперёд, дыхание не задерживать.
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-3 - наклон туловища вправо; 4 - и.п.; 5-7 - наклон туловища влево; 8 - и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперёд, дыхание не задерживать.
<p>7. И.П. - о.с., скакалка в правой руке 1 - выпад вправо, скакалка вперёд; 2 - и.п.; 3 - выпад влево, скакалка вперёд; 4 - и.п.</p>	6 раз	Носки обуви направлены, спина прямая, взгляд вперёд.
<p>8. И.П. - о.с., скакалка в руке 1 - выпад левой вперёд, скакалка вверх; 2 - и.п.; 3 - выпад правой вперёд, скакалка вверх; 4 - и.п.</p>	6 раз	Носки обуви направлены, спина прямая, взгляд вперёд.
<p>9. И.П. - сед ноги в стороны, скакалка на середине стопы 1-4 - тянемся к правой ноге; 5-8 - тянемся к левой ноге.</p>	6 раз	Колени не сгибаются, скакалку тянем на себя.

	<p>10. И.П. - сед ноги вместе, скакалка на середине стопы</p> <p>1-3 - тянемся к прямым ногам;</p> <p>4 - И.П.</p>	6 раз	Колени не сгибать, скакалку тянем на себя.
	<p>11. И.П. - упор лёта, скакалка между рук</p> <p>1 - сгибание рук;</p> <p>2 - разгибание рук;</p> <p>3 - сгибание рук;</p> <p>4 - разгибание рук.</p>	6 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, взгляд вперёд.
	<p>12. Прыжки на скакалке:</p> <p>- на правой ноге, скакалка вперёд</p> <p>- на левой ноге, скакалка вперёд</p> <p>- на двух ногах, скакалка вперёд</p> <p>- со скрестным перехватом, скакалка вперёд</p>	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 раз</p>	Темп спокойный, дыхание не задерживать, взгляд вперёд.
О	Перестроение		
С			
Н	Станция №1		
О	Планика на локтях	30 сек	Спина прямая, ноги стоят на носках, дыхание не задерживать.
В			
Н			
А			
Я			

20 мин	Станция № 2 Боковая планка	30 сек	Спина прямая, дыхание не задерживать
	Станция № 3 Планка в упоре на мяче	30 сек	Руки прямые, удерживать равновесие
	Станция № 4 Подъём в висе согнутых в коленях ног на шведской стенке	30 сек	Дыхание не за- держивать, крепко держаться за швед- скую стенку, угол 90°
	Станция № 5 "Стульчик"	30 сек	Обопритесь спиной на стену и присядьте до параллели с полом, прямой угол в коле- нях, спина прямая, расслабленная
	Станция № 6 "Стульчик с поднятой ногой"	30 сек	Оставайтесь в клас- сическом положении "стульчик", подни- мите одну ногу и выпрямите её.

<p>Станция n 7</p> <p>Вис на шведской стенке</p>	<p>30 сек</p>	<p>Спина прямая, дыхание не задерживать, взгляд вперёд, держаться крепко за шведскую стенку.</p>
<p>Станция n 8</p> <p>Планка в упоре ноги на скамейке</p>	<p>30 сек</p>	<p>Спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать, ноги стоят на носках</p>
<p>Станция n 9</p> <p>Мостик на одной ноге</p>	<p>30 сек</p>	<p>Лёжа на спине согните ноги в коленях и поднимите таз, при подъёме таза, поднимите прямую ногу вверх</p>

	Станция № 10 Вис на шведской стенке обхватным хватом	30 сек	Спина прямая, крепко держаться за шведскую стенку
	Станция № 11 "Подочка"	30 сек	Лёжа на шивоте, руки вперёд, одновременно поднимите ноги и руки, задержитесь в этом положении
	Станция № 12 "Пасточка"	30 сек	Из положения стоя поднимите прямые руки вверх и наклонитесь вперёд, одновременно отводя правую ногу назад. Руки, тазови- ше и поднятая нога должны достичь па- раллели с полом. Опорную левую ногу согните в колене.
З А К Л Ю Ч	Перестроение		

И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин	Подвижная игра: „Снежная королева“	4 мин	Игроки находятся на площадке, ведущий „Снежная королева“ в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а „Снежная королева“ старается их догнать и заморозить. Тех, кого она превратила в льдинку, стоят в широкой стойке, руки вверх, чтобы разморозить игрока, другому игроку нужно пролезть у замороженного под ногами.
	Игра на внимание 3, 13, 33	3 мин	Те, кто допускает ошибку, делает шаг вперёд, в конце игры приседает 10 раз
Построение, проведение игров.			

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Содействие физическому развитию обучающихся посредством круговой тренировки.

Задачи урока:

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

Время проведения: 60 минут

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Инвентарь: свисток, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка.

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 мин	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о технике безопасности
	2. Строевые упражнения: 1) повороты направо, налево, кругом; 2) И.П.-О.С., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-наклон головы вправо; 3-наклон головы вперёд; 4-наклон головы назад; 3) И.П.-О.С., руки на пояс 1-4-полукруг головой влево; 5-8-полукруг головой вправо	2 мин	Следить за осанкой. Упражнения выполнять без резких движений.
	3. Ходьба: - обычная; - на носках, на пятках, перекастом, руки за головой	2 мин	Подбиваться чёткого выполнения, следить за осанкой
	4. Бег: - обычный; - с захлёстом голени; - с высоким подниманием бедра; - спиной вперёд; - с прямыми ногами вперёд	1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп бега спокойный, взгляд вперёд, соблюдать дистанцию
Перестроение Общеразвивающие упражнения со скакалкой			

Каждый подход берёт скакалку и возвращаются на свои места.		
<p>1. И.П. - О.С., скакалка вниз</p> <p>1- левая нога на носок, прогнуться, скакалку вверх;</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- правая нога на носок, прогнуться, скакалку вверх;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз	Руки прямые, спина прямая
<p>2. И.П. - О.С., скакалка вниз</p> <p>1- полукруг вправо, прямыми руками скакалка сзади;</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- полукруг влево, прямыми руками, скакалка сзади;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз	Руки в локтях не сгибать, взгляд вперёд
<p>3. И.П. - О.С., скакалка вниз</p> <p>1- скакалка вперёд;</p> <p>2- скакалка вверх;</p> <p>3- скакалка назад;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать, взгляд вперёд.
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной в обеих руках</p> <p>1-3 - отведение скакалки назад;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, руки прямые
<p>5. И.П. - широкая стойка, скакалка за спиной</p> <p>1-3 - наклон туловища вперёд, скакалку отвести назад;</p> <p>4- и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, колени не сгибать

<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-3 - наклон туловища вправо; 4 - И.П.; 5-7 - наклон туловища влево; 8 - И.П.</p>	6 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
<p>7. И.П. - Д.С., скакалка в правой висз 1 - выпад вправо, скакалка вперёд; 2 - И.П.; 3 - выпад влево, скакалка вперёд; 4 - И.П.</p>	6 раз	Носки сонаправлены коленям, спина прямая, взгляд вперёд
<p>8. И.П. - Д.С., скакалка в висз 1 - выпад левой вперёд, скакалка вверх; 2 - И.П.; 3 - выпад правой вперёд, скакалка вверх; 4 - И.П.</p>	6 раз	Носки сонаправлены коленям, спина прямая, взгляд вперёд.
<p>9. И.П. - сед ноги в стороны, скакалка на середине стопы 1-4 - тянемся к правой ноге; 5-8 - тянемся к левой ноге.</p>	6 раз	Спина прямая, колени не сгибать, скакалку тянем на себя
<p>10. И.П. - сед ноги вместе, скакалка на середине стопы 1-3 - тянемся к прямым ногам; 4 - И.П.; 5-7 - тянемся к прямым ногам; 8 - И.П.</p>	6 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, темп спокойный.
<p>11. И.П. - упор лёта, скакалка между рук 1 - сведение рук; 2 - разведение рук; 3-4 - тоже самое.</p>	6 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать.

	<p>12. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах, скакалка вперёд; - на двух ногах, скакалка назад; - со скрестным перехватом, скакалка вперёд 	<p>30 раз 30 раз 20 раз</p>	<p>Темп быстрый, взгляд вперёд, спина прямая, дыхание не задерживать.</p>
<p>О С Н О В Н А Я 30 МИН</p>	<p>Перестроение. Круговая тренировка.</p>		
	<p>Станция № 1 Вис на шведской стенке</p>	<p>30 сек</p>	<p>И.П. - вис спиной, хват ладонями наружу 1 - согнуть ноги в коленном суставе; 2 - и.п.; 3-4 - тоже самое</p>
	<p>Станция № 2 "Поймай мяч"</p>	<p>30 сек</p>	<p>Мяч в руках внизу, подбросить мяч вверх, приесть и поймать мяч двумя руками в прыжке.</p>
	<p>Станция № 3 Вис на шведской стенке с поднятием ног</p>	<p>30 сек</p>	<p>Хват ладонями наружу, поднимать ноги до угла в 90°</p>
	<p>Станция № 4 Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамье</p>	<p>30 сек</p>	<p>И.П. - упор лёжа 1 - сгибание рук 2 - разгибание рук Головнице держать прямо, при сгибании рук касаться грудью скамьи.</p>

<p>Станция № 5</p> <p>Запрыгивание на гимнастическую скамью</p>	30 сек	<p>И. П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1 - запрыгивание двумя ногами на скамью</p> <p>2 - приседание</p> <p>3 - сойти со скамьи</p> <p>4 - и. п.</p>
<p>Станция № 6</p> <p>"Прыжки на скамейке"</p>	30 сек	<p>Локти от туловища не отводим, взгляд вперёд, темп высокий.</p>
<p>Станция № 7</p> <p>"Обратные отжимания"</p>	30 сек	<p>Сгибание и разгибание рук обратными хватом от гимнастической скамьи</p>
<p>Станция № 8</p> <p>Запрыгивание на гимнастическую скамью, далее в прыжке стойка ноги врозь, скамейка между ног</p>	30 сек	<p>Взгляд вперёд, спина прямая, толчок совершать двумя ногами</p>
<p>Станция № 9</p> <p>"Подочки"</p>	30 сек	<p>Лёжа на животе руки вперёд, ноги вместе. Ощущаем пружинистые движения, поднимаем руки и ноги одновременно. Пргибаемся в спине максимально. Взгляд вперёд, дыхание ровное</p>

	<p>Станция № 10</p> <p>Поднимание - опускание туловища из положения лёжа на спине с мячом в руках за головой.</p>	30 сек	Дыхание не задерживать
	<p>Станция № 11</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра.</p>	30 сек	Руки работают вдоль туловища, дыхание не задерживать
	<p>Станция № 12</p> <p>Выпады на левую и правую ногу</p>	30 сек	Спина прямая, руки перед грудью, угол между коленями 90 градусов.
З А К Л Ю Ч И Т	Перестроение		
	<p>Игра на внимание "Четыре стихии"</p> <p>вода - хлопнуть</p> <p>земля - присесть</p> <p>воздух - прыгнуть</p> <p>огонь - топнуть</p>	4 мин	<p>Кто делает ошибки совершает шаг вперёд, в конце игры приседает 10 раз.</p> <p>Ведущий должен путать ряды</p>

Е Л Ь Н А Я 10 мин	Игра на внимание „ 3, 13, 33”	4 мин	Кто допускает ошибку делает шаг вперёд, в конце игры присе- дается 10 раз
	Построение, подведение итогов.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: волейбол

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучить техники верхней и нижней передач мяча, обучить техники верхней прямой (мальчики) и нижней (девочки) подач.
- 2) Развивающая: развитие ловкости, координационных способностей, быстроты реакции, силы мышц рук.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 60 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Част и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г	1. Построение, сообщение задачи. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму. Напомнить о технике безопасности.

О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 МИН	<p>2. Строевые упражнения:</p> <p>1) Повороты: направо, налево, кругом;</p> <p>2) И.П. - О.С., руки на пояс</p> <p>1 - наклон головы вправо;</p> <p>2 - наклон головы влево;</p> <p>3 - наклон головы вперёд;</p> <p>4 - наклон головы назад;</p> <p>3) И.П. - О.С., руки на пояс</p> <p>1-4 - полукруг головой вправо;</p> <p>5-8 - полукруг головой влево.</p>	2 мин	Добиваться чёткого выполнения, следить за осанкой
<p>3. Ходьба:</p> <p>- обычная;</p> <p>- на носках, на пятках, перекатом, руки за голову;</p> <p>- круговые движения в лучезапястных суставах;</p> <p>- круговые движения в локтевых суставах;</p> <p>- круговые движения в плечевых суставах</p>	1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Добиваться чёткого выполнения, следить за осанкой, соблюдать дистанцию.	
<p>4. Бег:</p> <p>- обычный;</p> <p>- с захлёстом голени;</p> <p>- с высоким подниманием бедра;</p> <p>- с прямыми ногами вперёд, назад;</p> <p>- приставной шаг.</p>	2 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию, следить за дыханием	
Каждый подходит берёт мяч, движение по кругу продолжается			

Общеразвивающие упражнения с мячами

<p>1. И.П. - О.С., мяч вниз 1-левая нога из, на комок, прогнуться, мяч вверх; 2-И.П.; 3-4-тоже самое с правой ноги</p>	7 раз	Прогнуться в пояснице, руки прямые
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед Перекладывание мяча в правую/левую руку с отве- дением прямых рук назад.</p>	7 раз	Спина прямая, руки прямые
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх Перекладывание мяча в правую/левую с отведением прямых рук через стороны</p>	7 раз	Спина прямая, руки прямые, дыхание не задер- живать
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед 1-наклон туловища вправо; 2-И.П.; 3-наклон туловища влево; 4-И.П.</p>	7 раз	Спина прямая взгляд вперед
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-4- перекачивание мяча вокруг туловища вправо; 5-8- перекачивание мяча вокруг туловища влево.</p>	7 раз	Спина прямая, взгляд вперед
<p>6. И.П. - сев ноги согнуты в коленях, мяч вниз 1-поднять ноги; 2-7- перекачивание мяча под коленями; 8-И.П.</p>	7 раз	Дыхание не задерживать, спина прямая

<p>7. И.П. - сед ноги вместе, мяч между стоп</p> <p>1-поднять ноги;</p> <p>2-7 - удержание прямых ног;</p> <p>8- и.п.</p>	7 раз	<p>Поднять ноги на 10-15 см от пола. Руки в упоре сзади.</p>
<p>8. И.П. - сед ноги согнуты в коленях, мяч вперёд</p> <p>1-поднять ноги;</p> <p>2-7 - перекладывание мяча над коленями;</p> <p>8- и.п.</p>	7 раз	<p>Спина прямая, дыхание не задерживать</p>
<p>9. И.П. - упор на мяч</p> <p>Сгибание - разгибание рук</p>	7 раз	<p>Спина прямая, дыхание не задерживать</p>
<p>10. И.П. - лёжа на спине, мяч вверх</p> <p>Сгибание - разгибание туловища</p>	7 раз	<p>Дыхание не задерживать, темп спокойный</p>
<p>11. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд в правой руке</p> <p>1-вынос правой вперёд, передать мяч под ногой в левую руку;</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-вынос левой вперёд, передать мяч под ногой в правую руку;</p> <p>4-и.п.</p>	7 раз	<p>Носки сонаправлены коленями. Угол в коленях 90 градусов.</p>
<p>12. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вкал</p> <p>Катание мяча между ног восьмёркой</p>	7 раз	<p>Дыхание не задерживать</p>

	<p>13. И.П. - О.С., мяч вверх 1-прыжком в широкую стойку, мяч в правой руке; 2-И.П.; 3-прыжком в широкую стойку, мяч в левой руке; 4-И.П.</p>	7 раз	В прыжке перекладывать мяч с одной руки в другую
	14. Выполнение верхней передачи	7 раз	Ноги согнуты в коленях, руки вперёд-вверх, пальцы образуют треугольник, взгляд на мяч
	15. Выполнение нижней передачи	7 раз	Одна нога впереди, кисти соединены, предплечья и кисти наружу, амплитудные движения в коленных суставах, взгляд на мяч
О С Н О В Н А Я 30 МИН	Перестроение по парам, один мяч на пару.		
	Работа с мячами в парах		
	1. Броски мяча одной рукой вверх	4 раза	Поочерёдно, сначала правой, потом левой
	2. Броски мяча одной рукой с отскоком об пол	4 раза	Поочерёдно, сначала правой, потом левой

3. Броски мяча вверх двумя руками	4 раза	Бросать мяч как можно выше
4. Броски мяча двумя руками с отскоком об пол	4 раза	Бросок выполняется кистями
5. Броски мяча одной рукой через сторону	4 раза	Поочерёдно, сначала правой, потом левой
6. Броски мяча с отскоком об пол с прыжком	4 раза	Мяч внизу, сделать шаг, приставить ногу - мяч вверх, прыжок - бросить мяч в пол
7. Выполнение верхней передачи. Над собой - передача партнёру.	4 раза	Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении. Руки вынесены вперёд - вверх, согнуты в локтях,

<p>8. Выполнение верхней передачи партнёру в одно касание</p>	<p>4 раза</p>	<p>пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуют треугольник. Руки соприкасаются с мячом на уровне ладоней, над головой. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки при передаче выпрямляются.</p>
<p>9. Выполнение нижней передачи над собой - передача партнёру</p>	<p>4 раза</p>	<p>Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развёрнуты немного наружу предплечья, кисти согнуты и опущены вниз.</p>
<p>10. Выполнение нижней передачи партнёру в одно касание</p>	<p>4 раза</p>	<p>Приём мяча производится на внутреннюю часть предплечий.</p>
<p>11. Передача мяча сверху/снизу со сменой партнёра</p>	<p>4 раза</p>	<p>Сместиться на одного партнёра вправо, выполнение упражнения 30 сек - после переход</p>

Перестроение на выполнение подачи
 Мальчики - верхняя прямая подача мяча
 Девочки - нижняя прямая подача мяча

1. Выполнение
 верхней прямой
 подачи - для
 мальчиков

3 мин

И.П. - лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (знака). Подбросив мяч последовательным разгибанием ступни стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу.

2. Выполнение
 нижней подачи
 мяча - для
 девочек

3 мин

И.П. - лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед. Левая рука согнута в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне талии. Правая рука (объясняя) отведена назад в положении знака.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 МИН	Построение. Спросить про правила в волейболе. Разделение на команды.	
	Игра в волейбол	Команды играют до 15 очков. Та команда, которая находится не на площадке выполняет следующие упражнения: сгибание-разгибание туловища, сгибание-разгибание рук, прыжки на скакалке. 10 мин • прыжки на скакалке 150 раз • сгибание-разгибание туловища: 20 раз • сгибание-разгибание рук: мальчики - 15-20 раз девочки - 10 раз
Построение. Подведение итогов. Опрос.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: пионербол

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: 60 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 МИН	1. Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о технике безопасности.
	2. Строевые упражнения: 1) повороты: налево, направо, кругом 2) И.П. - В.С., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-наклон головы вправо; 3-наклон головы вперед; 4-наклон головы назад. 3) И.П. - В.С., руки на пояс 1-4 - полукруг головой влево; 5-8 - полукруг головой вправо	2 мин	Добиваться четкого выполнения, следить за осанкой
	3. Ходьба: - обычная; - на носках, на пятках, перекатом, руки за голову; - круговые движения в лучезапястных суставах; - круговые движения в локтевых суставах; - круговые движения в плечевых суставах	2 мин	Добиваться четкого выполнения, следить за осанкой, соблюдать дистанцию

<p>4. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - приставной шаг; - спиной вперёд; - скрестный шаг; - с высоким подниманием бедра. 	<p>1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Взгляд вперёд</p>
<p>Каждый подходит берёт мяч, движение по кругу продолжается Перестроение</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения с мячами</p>		
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-мяч вверх, правую ногу на носок, прогнуться; 2-И.П.; 3-мяч вверх, левую ногу на носок, прогнуться; 4-И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Прогнуться в пояснице, руки прямые.</p>
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1-мяч в правую руку, поворот вправо; 2-И.П.; 3-мяч в левую руку, поворот влево; 4-И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Переключивание мяча в правую/левую руку с отведением прямых рук назад. Спина прямая, взгляд вперёд</p>

<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1-наклон туловища вниз, положить мяч; 2-и.п.; 3-наклон туловища вниз, забросить мяч; 4-и.п.</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперёд
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз Перекладывание мяча вокруг туловища 1-4- вправо; 5-8- влево.</p>	6 раз	Спина прямая
<p>5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз Катание мяча между ног восьмёркой</p>	6 раз	Дыхание не задерживать, катать мяч по полу
<p>6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд в правой руке 1-выпад правой вперёд, передать мяч под ногой; 2-и.п.; 3-выпад левой вперёд, передать мяч под ногой; 4-и.п.</p>	6 раз	Угол в коленях 90 градусов
<p>7. И.П. - сед ноги вместе, мяч между стоп 1-7-наклон вперёд с касанием мяча; 8-и.п.</p>	6 раз	Колени не сгибать, спина прямая

<p>8. И.П. - лёжа на спине, мяч между стоп</p> <p>1-поднять ноги до прямого угла (90°);</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-4-тоже самое</p>	6 раз	<p>Ноги не сгибать,</p> <p>Дыхание не задерживать</p>
<p>9. И.П. - согнуть ноги в коленном суставе на вису, мяч вперёд</p> <p>1-поворот туловища вправо, стучим об пол;</p> <p>2-поворот туловища влево, стучим об пол;</p> <p>3-4-тоже самое</p>	6 раз	<p>Спина прямая,</p> <p>дыхание не задерживать</p>
<p>10. И.П. - лёжа на спине, мяч впереди, ноги на вису.</p> <p>1-поднимаем туловище, оставляем мяч на стопах;</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-поднимаем туловище, забираем мяч;</p> <p>4-И.П.</p>	6 раз	<p>Дыхание не задерживать</p>
<p>11. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд</p> <p>Подбросить мяч, сделать три хлопка, поймать мяч</p>	6 раз	<p>Бросить мяч выше.</p> <p>Поймать мяч двумя руками</p>
<p>12. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд.</p> <p>Подбросить мяч, хлопок за спиной, хлопок спереди, поймать мяч</p>	6 раз	<p>Бросить мяч выше.</p> <p>Поймать мяч двумя руками.</p>
<p>13. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд</p> <p>Подбросить мяч-присед, встать-поймать мяч</p>	6 раз	<p>Следить за техникой вытолкения приседа.</p> <p>Поймать мяч двумя руками</p>

	14. И.П. - упор на мяч Сгибание - разгибание рук	6 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П. - о.с., мяч вверх 1- прыжком в широкую стойку, мяч в правой руке; 2- и.п.; 3- прыжком в широкую стойку, мяч в левой руке; 4- и.п.	6 раз	Перекладывание мяча с одной руки в другую, дыхание не задерживать
О С Н О В Н А Я 30 МИН	Перестроение по парам. Один мяч на пару. Работа с мячами в парах		
	1. Прокатывание мяча по полу. Правой/левой рукой по прямой.	10 раз	Направлять мяч точно партнёру в руки.
	2. Броски мяча одной рукой с отскоком об пол.	10 раз	Поочерёдно, сначала правой, потом левой рукой.
	3. Броски мяча одной рукой вверх	10 раз	Поочерёдно, сначала правой, потом левой рукой

4. Броски мяча вверх двумя руками из-за головы в руки партнёру	6 раз	Бросок вытол- нуть как можно выше
5. Броски мяча двумя руками с отскоком об пол	6 раз	Бросок вытол- нуть со всей силы
6. Броски мяча одной рукой через сторону	6 раз	Спина прямая, взгляд вперёд
7. Бросок мяча двумя руками от груди	6 раз	Ноги согнуты в коленных суставах. Руки в стороны. Туловище наклоне- но слегка вперёд
8. Броски мяча с отскоком об пол в прыжке	6 раз	Мяч внизу, сде- лать шаг, приса- дить ногу-мяч вверх, прыжок- бросить мяч.
9. Подача мяча в парах	6 раз	Бросок мяча снизу

	Перестроение на выполнение подачи мяча через сетку. Встать на левые линии волейбольной площадки	
	1. Выполнение подачи	10 раз Лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед. Бросок мяча снизу.
ЗА К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 МИН	Перестроение. Разделение на команды. Спросить про правила в пионербол.	
	Игра в пионербол	8 мин Команды играют до 15 очков. Та команда, которая находится вне площадки, выполняет • прыжки на скакалке 150 раз • сгибание-разгибание туловища: 20 раз • сгибание-разгибание рук: мальчики - 20 раз девочки - 10 раз
	Построение. Подведение итогов. Отпрос.	

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 6 классе, Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень **познавательной активности** у 6 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей и девушек 6 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 6 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 6 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 6 классе по формула:

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

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) Потетинова Елизавета АлександровнаФ.И.О. наблюдаемого Ивлева ЭмилияДата проведения 27.11.2023

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 20с	17 мин 55 с	55 сек	30 с	10 с
Основная	«Лодочка»-разгибание туловища лёжа на животе	8:54	10	30	10		
	«Отжимания»-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	8:55	15	30	10		
	Приседания с набивным мячом	8:56	10	30	10		
	Сгибание-разгибание туловища лёжа на спине	8:57	5	30	10		

Упор присев, упор лёжа	8:58	10	30	10		
Сгибание ног на шведской стенке	8:59	5	30	10		
Подтягивание прямых ног на гимнастическом коврике	9:00	10	30	10		
«Отжимание»-сгибание-разгибание рук с упором на гимнастическую скамью	9:01	5	30	10		
Запрыгивания на гимнастическую скамью	9:02	10	30	10		
«Обратные отжимания»-сгибание-разгибание рука в упоре сзади от гимнастической скамьи	9:03	10	30	10		
Прыжки через скакалку	9:04	5	30	10		
Приседания с набивным мячом	9:05	10	30	10		
Уборка инвентаря	9:06				45 сек	
Построение	9:06		30 сек			
Прыжки на скакалке (сдача норматива)	9:10	35 сек	60 сек	10 сек		120 сек
Построение	9:11		20 с	30 с	10 с	
Игра «Снайпер»	9:26	25 с	850 с			

	Итого:	32 мин	2 мин 45 с	22 мин	2 мин 40 сек	1 мин 10 сек	2 мин
Заключительная	Построение	9:27		35 с		30 с	40с
	Подведение	9:29	50 с				5с
	Организационный выход из зала	9:31	10 с	44 с		60 с	
	Итого:	4 мин	1 мин	1мин 19 с		1 мин 30 с	45 с
	ИТОГО	60 мин	5 мин 5 с	41 мин 14 сек	3 мин 36 сек	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 6 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, но потеря нескольких процентов могла произойти из-за неудовлетворительной дисциплины, что привело к нерациональным затратам времени, из-за многократного повторения команд и замечаний. Моторная плотность урока составила 72,3 %, что так же соответствует требованиям, много времени ушло на осмысление, так как несколько раз приходилось объяснять технику выполнения. Урок был высокой плотности, учащиеся были увлечены выполнением упражнений, которые им предлагал учитель. Все поставленные задачи урока были выполнены в отведённое учителем время.

Заключение к уроку: задачи, поставленные для проведения урока, были выполнены. Подбор упражнений соответствовал целям и задачам урока, а также возрасту и подготовленности учащихся. Ребята внимательно слушали объяснение учителя. Урок носил эмоциональный характер. Предложенная нагрузка была оптимальной для занимающихся. В ходе урока учитель способствовал формированию интереса у учащихся. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь для задания из-за этого снизилась моторная плотность урока.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 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 Дмитриевна

Ф.И. наблюдаемого Ли Минчжи

Дата проведения 04.12.2023

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.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5 мин	Построение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
15 мин	Строевые упражнения	Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать.	3
20 мин	Ходьба	Эмоциональный спад. Нарушения дисциплины.	2

25 мин	Бег по кругу	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер.	2
30 мин	Ходьба	Эмоциональный спад.	3
35 мин	ОРУ на месте с волейбольными мячами	Сосредоточенность и небольшое возбуждение.	4
40 мин	Работа с мячами мячами	Физический и эмоциональный подъём. Внимательная и сосредоточенная.	4
45 мин	Работа с мячами	Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины.	4
50 мин	Игра «Пионербол»	Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Игра «Пионербол»	Состояние нетерпения, возбуждения. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
60 мин	Построение и подведение итогов	Отвлекается, смотрит по сторонам.	3
			3

Результаты исследования: с помощью нашего исследования познавательной активность учащегося мы можем выяснить какой фрагмент урока ребятам интересен и вызывает состояние удовлетворённости. В подготовительной части мы заметили, что учащийся отвлечён, не замотивирован на занятие и пришёл без эмоционального восторга, поэтому мы поставили 2–3 балла. В ходе активности переходя на общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом у учащегося появился интерес, он стал внимательным и настроенным к занятию. Самый большой интерес у учащегося пришёл на игру «Пионербол», где он был в состоянии нетерпения,

возбуждения и эмоционального подъёма (5 баллов). В завершение занятия интерес начал пропадать, но внимание на учителя осталось.

Заключение по уроку: в ходе занятия ребятам было интересно и увлекательно. Поставленные задачи урока были выполнены и ребята на протяжении всего занятия были заняты выполнением упражнений, простоя почти не было. В основной части занятия, где учащийся работал с волейбольным мячом, было большое внимание на предмет и интересные упражнения, поэтому учащийся был очень внимательным. Учителю удалось замотивировать ребят на обучение. Большой пик наслаждения пришёлся на игру «Пионербол», где ребята хорошо развивали командный дух и это было заметно. Исходя из этого можно сказать, что урок соответствовал предъявляемым требованиям и все задачи были выполнены.

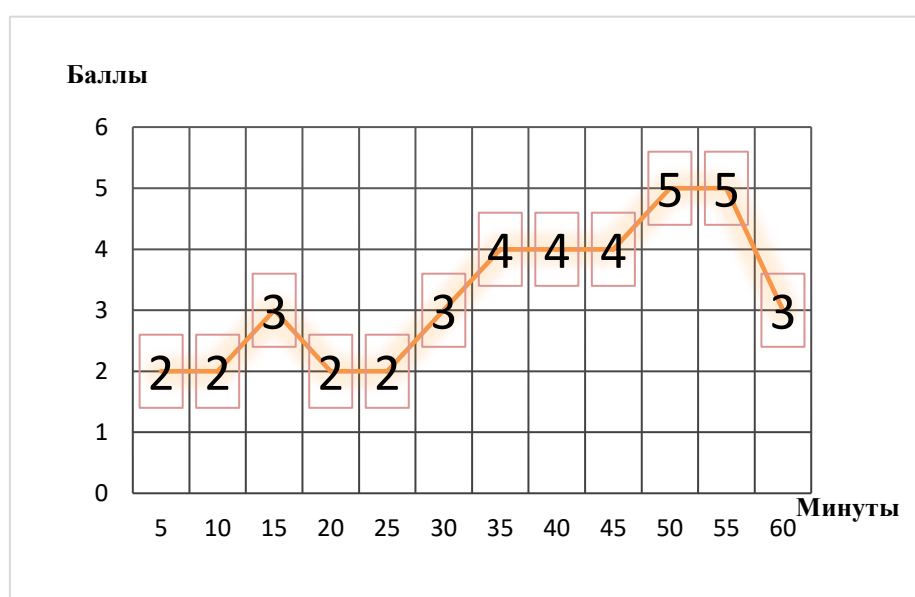


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 6 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется их исходного положения: упор лёжа на полу, руки вдоль туловища, кисти вперёд, 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 6 класса Международной лингвистической школы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся Международной Лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11–12 лет (девочки и мальчики), 6 чел. испытуемых, 6И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования 01.12.2023

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10X3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Ли Минчжи	8,3	сред	170	выс	22	выс	+7	сред	сред

2	Федченко Иден	8,9	сред	175	выс	17	сред	+2	низ	сред
3	Чжун Аин	8,9	сред	160	выс	6	низ	+5	низ	сред
4	Чжун Чжиху	8,6	сред	185	выс	10	низ	+6	сред	сред
5	Чой Хаджин	9	сред	175	выс	15	сред	+4	низ	сред
6	Со Хан Сабом	8,3	сред	160	сред	8	низ	+10	выс	сред
Средний показатель / Средний УФП		8,6	сред	170	выс	13	сред	5,6	сред	Средний

Исходя из результатов представленных в таблице 8 мы можем понять, что уровень физической подготовленности у ребят 6 класса находится на среднем уровне, но некоторые нормативы можно выполнить намного лучше и стоит подготовиться к ним. Из 6 человек никто не имеет низкий уровень физической подготовленности, что готовит о положительном отношении ребят к занятиям по физической культуре.

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

Учащиеся Международной Лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11–12 лет (девочки и мальчики), 6 чел. испытуемых, 6И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования 06.12.2023

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	0	0%	6	100%	0	0%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с	0	0%	1	10%	5	90%

	места)						
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	3	50%	2	33,4%	1	16,6%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	3	50%	2	33,4%	1	16,6%

Анализируя полученные данные в таблице 9, мы видим, что у испытуемых уровень физической подготовленности находится на разном уровне. Преимущественно отличные результаты показали скоростно-силовые способности ребят, а именно прыжки в длину с места, 5 (90%) человек на высоком уровне и 1(10%) на среднем. Различные результаты показала силовая выносливость и подвижность в тазобедренном суставе. Уровень разделился и в этих тестированиях у нас было 3 человека на низком уровне, а это 50% испытуемых, что очень важно отметить. 2 человека оказались на среднем уровне (33,4%) и всего 1 человек на высоком уровне физической подготовленности, а это 16,6 % от общего результата. Ребятам стоит подготовиться лучше к данным испытаниям. Координационные способности оказались на среднем уровне у всех испытуемых в количестве 6 человек (100%).

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. испытуемых, 6И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова Виктория Игоревна

Дата тестирования 05.12.2023

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки и мальчики (11–12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0%	6	100%	0

В результате нашего исследования исходя из таблицы 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности. Можно сделать вывод, что из 6 человек все показали средний уровень подготовленности и никто не имеет ни низкий, ни высокий уровень.

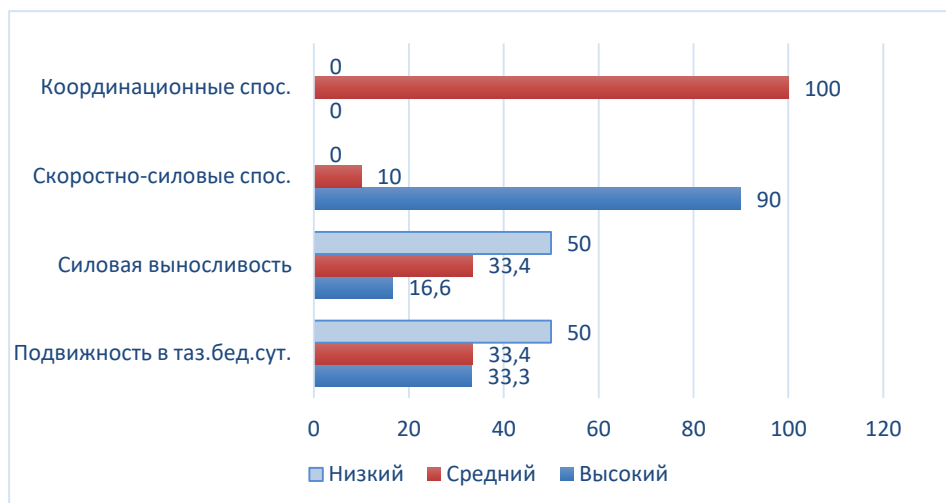


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Исходя из собранных нами данных мы выяснили, что у испытуемых скоростно-силовые способности находятся на высоком уровне (90% испытуемых). На среднем уровне у ребят находятся координационные способности (100% испытуемых). Различные результаты показали силовая выносливость и подвижность в тазобедренном суставе, тут мы видим, что у многих ребят низкий результат. Исходя из собранных нами данных мы выяснили, что испытуемые имеют средний уровень физической подготовленности, но некоторые результаты имели низкий уровень и ребятам стоит подготовиться лучше, чтобы их результат стал больше.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Применение нестандартного оборудования на уроках по физической культуре». Современный урок – урок по ФГОС это синтез традиций и новаций, на котором учитель использует традиционные и инновационные методики. За учителем остается право выбрать свой план урока с опорой на мнение учащихся. Если говорить о самом уроке, то в корне меняется подход к нему. Приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания. В системе работы создаются условия стимулирующие потребностно-мотивационную сферу обучающихся, в частности, обеспечиваю

связь обучения с жизнью, триединство обучения, воспитания и развития, свободу выбора, обратную связь, дифференциацию и индивидуализацию, сотворчество и сотрудничество, психологическую поддержку. Структурой любой деятельности человека является наличие цели, средств ее достижения и результата. Эффективность деятельности достигается через систему используемых приемов и методов обучения, применяемых на уроках физкультуры. Значительное место на уроке занимают упражнения, которые должны быть быстрыми и интересными, чтобы ученики с удовольствием ожидали их и принимали в них участие. Некоторые школьники, обладающие хорошими способностями выполнения технических приемов в различных видах спорта, часто обладают низким уровнем физического развития. Причина такого явления, как правило, заключается в том, что на уроках предлагается мало упражнений, требующих изменения направления движения, ускорений, смены темпа, умения обыграть соперника посредством остановок и поворотов. Кроме того, общепринятые из года в год повторяемые упражнения и задания снижают интерес детей, а соответственно мотивацию к занятиям физической культурой [7].

Современная социокультурная ситуация порождает новые тенденции развития образования. Возрастает роль информационных технологий и средств массмедиа, и сегодня масс-медийные институты также становятся репликаторами новых форм образования. Соответственно учебная деятельность также претерпевает серьезные изменения, что обуславливает актуальность определения роли, места и характеристик учебно-познавательной деятельности современного школьника [1].

Таким образом одной из педагогических проблем сегодня является введение в образовательный процесс таких методов и приемов обучения, которые помогут обучающимся приобрести не только определенные знания, умения и навыки, но и развить творческие способности, уметь действовать в команде, использовать не только базовый инвентарь, но и находить новый подход к инвентарю, который является нетрадиционным для того, или иного вида спорта [3].

На сегодняшний день в системе непрерывного образования идет поиск новых результативных образовательных технологий. Одной из таких технологий является введение в образовательный процесс «нестандартного оборудования и инвентаря». Эта технология дает педагогу возможность создать условия для точечной проработанности техники того или иного элемента (движения). Форма урочного занятия с использованием «нестандартного оборудования и инвентаря» нестандартна, интересна и повышает продуктивность учебного процесса [2].

Определение нестандартного оборудования и его назначение. Нестандартное оборудование - это оборудование, созданное своими руками из бросового материала и подручных средств и не требующее особых материальных затрат.

Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть самыми разными и выполнять различные функции, они позволяют учителю дифференцировано подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Они избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняет цикл занятий, вдвое - трое сокращает срок обретения нужных двигательных навыков и умений.

Нестандартное оборудование и инвентарь можно использовать на всех этапах урока и в этом тоже его универсальность.

Основные назначения нестандартного оборудования:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- разнообразие упражнений для развития физических качеств;
- расширение диапазона функциональных возможностей систем организма;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Требования к нестандартному оборудованию, его преимущества. Применение нестандартного оборудования имеет ряд преимуществ над применением стандартного на уроках физической культуры.

Преимущества нестандартного оборудования:

- открывается возможность для применения большого разнообразия новых двигательных действий;
- расширяется диапазон применения стандартных упражнений в новых условиях и нестандартном формате;
- увеличивается пропускная способность инвентаря и оборудования, что обеспечивает высокую интенсивность и моторную плотность урока;
- создаются предпосылки для проявления детьми фантазии, творчества.
- использование нового инвентаря существенно повышает эмоциональный фон урока

Несмотря на видимые преимущества, к нестандартному оборудованию предъявляются определенные требования

Требования к нестандартному оборудованию:

- быть надежным, прочным и безопасным
- соответствовать гигиеническим требованиям;

- соответствовать правилам техники безопасности;
- соответствовать физической подготовленности и индивидуальным возможностям учащихся;
- легко и быстро разворачиваться и убираться на хранение;
- обеспечивать большую пропускную способность;
- быть простым в изготовлении

Устройство и применение нестандартного оборудования:

- **Навесная перекладина** изготовлена из металлических труб, сваренных между собой с крючками для крепления. Съёмная. Используется для развития мышц рук и пресса
- **Лесенка напольная** выполнена из ПВХ труб и крепкой туристической веревки. Используется для развития координационных способностей, быстроты, ловкости и прыгучести.
- **Барьеры** разной высоты изготовлены из ПВХ труб, скрепленных уголками. При помощи них можно развивать прыгучесть, использовать для ползания и перелезания, а так же для проведения эстафет
- **Набивные мячи** выполнены из старых волейбольных мячей. Наполнены песком или плотно набиты тряпьем. Используют для развития силы рук, ловкости, проведения разминки, а так же для подводящих упражнениях к играм баскетбол и волейбол и для проведения эстафет
- **Мешочки** - с песком или с крупой сшиты из плотной ткани. Используются для упражнений на коррекцию осанки, развития силы рук (статическое удержание в одном положении), для общеразвивающих упражнений и эстафеты. Можно так же использовать для развития мелкой моторики, прощупывая, что находится внутри.
- **Наклонная скамья.** Изготавливается из толстой доски или старой скамейки, прикрепив к ней специальные крепления в виде крючков, которые крепятся к шведской стенке. Используется для развития силы рук, укрепление мышц пресса. Для упражнений в лазании и ползании.
- **Ходунки** выполнены из плотного пенопласта и куска дерева. Применяется для развития координации, а так же для проведения игр и эстафет
- **Доска для равновесия** выполнена из дерева. Применяется для развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.

Также можно рассмотреть возможность использования нетрадиционного оборудования и инвентаря, как средство повышения интереса к занятиям физической культуры. Если рассматривать раздел «волейбол», то применение нетрадиционного оборудования и инвентаря,

позволяет значительно расширить точечную проработанность техники или одного из элементов игры. Нестандартное оборудование создаёт условия для совершенствования навыков практических (элементов, отдельных движений) и тактических действий. На начальном этапе обучения специальное оборудование применяется для того, чтобы ученик быстрее овладел основами техники игры. На этапе совершенствования оно способствует повышению уровня навыков игры. Примерами нетрадиционного оборудования, реализуемых для отработки техники верхней передачи (постановки пальцев), является «мяч на амортизаторах». Помимо отработки техники верхней передачи, «мяч на амортизаторах» используется для отработки верхней прямой подачи, нападающего удара, одиночного блока. Приспособление навешивается на шведскую стенку. Оработка таких технических элементов, как верхняя передача является одной из самых важных, ведь в волейболе осуществляется прием мяча сверху или снизу, а также передача мяча связующим выполняется в основном сверху, поэтому применение такого оборудования значительно улучшит техническую подготовленность обучающихся [5].

Также, следующим примером нетрадиционного оборудования является «закрывающая сетка». В данном случае, волейбольную сетку (или часть сетки) закрывают материей. Используется для повышения концентрации внимания волейболиста (игрока), развития быстроты реакции, совершенствования передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Упражнения те же, что и через открытую сетку: игра в парах, набрасывание мяча с последующей постановкой блока.

Нестандартным оборудованием являются набивные мячи (вес от 1 кг до 3 кг), баскетбольные мячи, либо же теннисные. Мячи которые тяжелее волейбольного, являются прекрасным средством для укрепления кистей и пальцем рук волейболиста (ученика). Теннисный мяч является отличным средством для обучения и совершенствования разновидностей подач и нападающих ударов. Способствует попаданию по центру волейбольного мяча в дальнейшем.

Возможна разработка упражнений с использованием мяча для японского мини-волейбола или надувного мяча для пляжа, либо же обычного надувного резинового шарика [6].

К этому мы бы добавили возможность использовать и киносъёмку с использованием смартфона для конструирования тактических и технических ситуаций для более эффективного ведения учебной игры.

При выполнении упражнений с нетрадиционным оборудованием в работу включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Кроме того, у детей повышается интерес к внеурочным занятиям по волейболу.

Обучающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность.

Работая на уроках с нестандартным оборудованием можно достичь определенных результатов[7].

- нет дополнительных затрат на спортивный инвентарь;
- улучшается материально- техническая база;
- привлекаем учащихся и родителей к изготовлению и модернизации нестандартного оборудования;
- возрастает интерес учащихся к занятиям;
- учащиеся приобщаются к постоянным занятиям физическими упражнениями, укрепляя здоровье;
- отвлекаем их от курения, наркомании, распития спиртных напитков, хулиганства на улицах в общественных местах;
- быстро осваивают сложные упражнения;
- увеличивается плотность урока;
- уроки проходят на более эмоциональном уровне;

Используя нестандартный инвентарь, плотность урока достигает 80-90% Хорошо продуманное и эстетически выполненное спортивное оборудование оказывает благотворное влияние на учащихся, создает бодрое настроение, способствует успешно выполнять физические упражнения [7].

Таким образом, использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры повышает интерес к занятиям физической культурой, а так же, при регулярных занятиях, улучшает показатели развития физических качеств.

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 примерной рабочей программой и тематическим планом для основной школы 8 класса и средней школы 10 класса. Разработали поурочно тематический план для основной школы 8 класса и средней школы 10 класса, согласованные с педагогом по физической культуре и подготовили план-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС. Далее мы провели занятия по физической культуре в 8 и 10 классах.

Овладели диагностическими методиками плотности урока, которая составила 94,6 %, что соответствует требованиям по физической культуре. Также мы овладели диагностическими методиками: высокий средний уровень был выявлен в показательных интересах и физической подготовленности у учащихся 6 классов и общий уровень составил 72,3%, как результата учебных уроков по физической культуре в Международной лингвистической школе.

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. Даутова, О. Б. Изменения учебно-познавательной деятельности школьника в образовательном процессе: монография / О. Б. Даутова. – Санкт-Петербург: Лема, 2010. – 300 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-uchebno-poznavatelnoy-deyatelnosti-shkolnika-v-usloviyah-nelineynogo-protssessa-obucheniya> (дата обращения: 03.11.2023).
2. Абдурахманов, М.С. Особенности техники волейбола / М.С. Абдурахманов. – Нукус, 2020. – 1 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tehniki-voleybola/viewer> (дата обращения 03.11.2023).
3. Сатылганов, Б. А. Теоретические основы проектирования компетентносто ориентированной методики технико-тактической подготовки в волейболе / Б. А. Сатылганов // Инновационные технологии обучения. – 2023. – № 19. – С. 248-254 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54709993> (дата обращения: 03.11.2023).
4. Развитие скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 14-15 лет с использованием комплекса игровых заданий / Т.А. Швалева, Ж.В. Кузнецова, - Наука и здоровье. – 2021. – 76-81 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostey-u-yunyh-voleybolistov-14-15-let-s-ispolzovaniem-kompleksa-igrovyyh-zadaniy/viewer> (дата обращения: 03.11.2023).
5. Нестандартное оборудование в обучении технике нападающего удара волейболистов 16 лет // <https://infourok.ru/nestandartnoe-oborudovanie-v-obuchenii-tehnike-napadayushogo-udara-volejbolistov-16-let-6652823.html>
6. Использование нестандартного оборудования при обучении волейболу [Электронный ресурс]//URL https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/ispolzovanie_nestandartnogo_oborudovaniia_pri_obucheniivoleibolu
7. Применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры [Электронный ресурс]//URL <https://multiurok.ru/files/ispolzovanie-nestandartnogo-oborudovaniia-na-uroka.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся «МЛШ» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

«МЛШ» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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